

ТВІЙ ГАЙД ІЗ ДОРОСЛІШАННЯ БЕЗ СЕКРЕТІВ

для підлітків 15 – 18-ти років



ТВІЙ ГАЙД ІЗ ДОРОСЛІШАННЯ БЕЗ СЕКРЕТІВ

для підлітків 15 – 18-ти років



ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП..... | 3 |
| САМОІДЕНТИЧНІСТЬ..... | 4 |
| Гендерна ідентичність..... | 4 |
| Сексуальна орієнтація..... | 6 |
| Тілесність і сприйняття власного тіла..... | 7 |
| ЗДОРОВІ СТОСУНКИ..... | 9 |
| Нездорові стосунки..... | 9 |
| Як розпізнати гендерно зумовлене насильство?..... | 10 |
| Культура згоди..... | 11 |
| Основні правила побудови здорових стосунків..... | 13 |
| СЕКС І ЗДОРОВ'Я..... | 14 |
| Анатомія та фізіологія..... | 14 |
| Жіноча анатомія..... | 14 |
| Чоловіча анатомія..... | 18 |
| Інтимна гігієна..... | 20 |
| Інтимна гігієна чоловіків..... | 20 |
| Інтимна гігієна жінок..... | 22 |
| Захворювання, що передаються статевим шляхом..... | 25 |
| Контрацепція..... | 27 |
| Вагітність..... | 33 |
| Пологи..... | 34 |
| СЕКС І ЗАДОВОЛЕННЯ..... | 35 |
| Секс і підготовка до нього..... | 35 |
| Сексуальні вподобання..... | 36 |
| Лубриканти..... | 38 |
| СЛОВНИК..... | 39 |
| ЩО ПЕРЕГЛЯНУТИ?..... | 43 |
| ЩО ПОЧИТАТИ?..... | 44 |

Бути підлітком чи підліткою часто непросто. У тебе може виникати чимало запитань щодо власної сексуальності, статевого розвитку, змін у тілі, нових почуттів, своєї ролі в суспільстві. Відповіді на них ти можеш шукати у батьків, родичів/-ок, друзів і подруг, а також у книжках й інтернеті. Але це точно вимагає часу та зусиль, правда? До того ж не все, що ти прочитаєш в інтернеті чи почуєш від знайомих, буде цілковитою правдою. Ти можеш натрапити на міфи чи застарілі дані.

Саме тому ми створили цей посібник. У ньому ти знайдеш відповіді на свої запитання щодо стосунків, сексу та контрацепції, анатомії, фізіології й гігієни. Наприкінці ти також побачиш перелік книжок і відеоматеріалів, які дадуть тобі ще більше нових знань. Ти можеш повертатися до посібника й інших джерел інформації тоді, коли захочеш, із будь-якими новими запитаннями. А коли знайдеш усі необхідні відповіді, можеш передати його своїм братам чи сестрам, друзям чи подругам або іншим знайомим.



САМОІДЕНТИЧНІСТЬ

Розпочнемо із запитання «Хто я?». Коли намагаєшся в цьому розібратися, ти шукаєш самоідентичність.

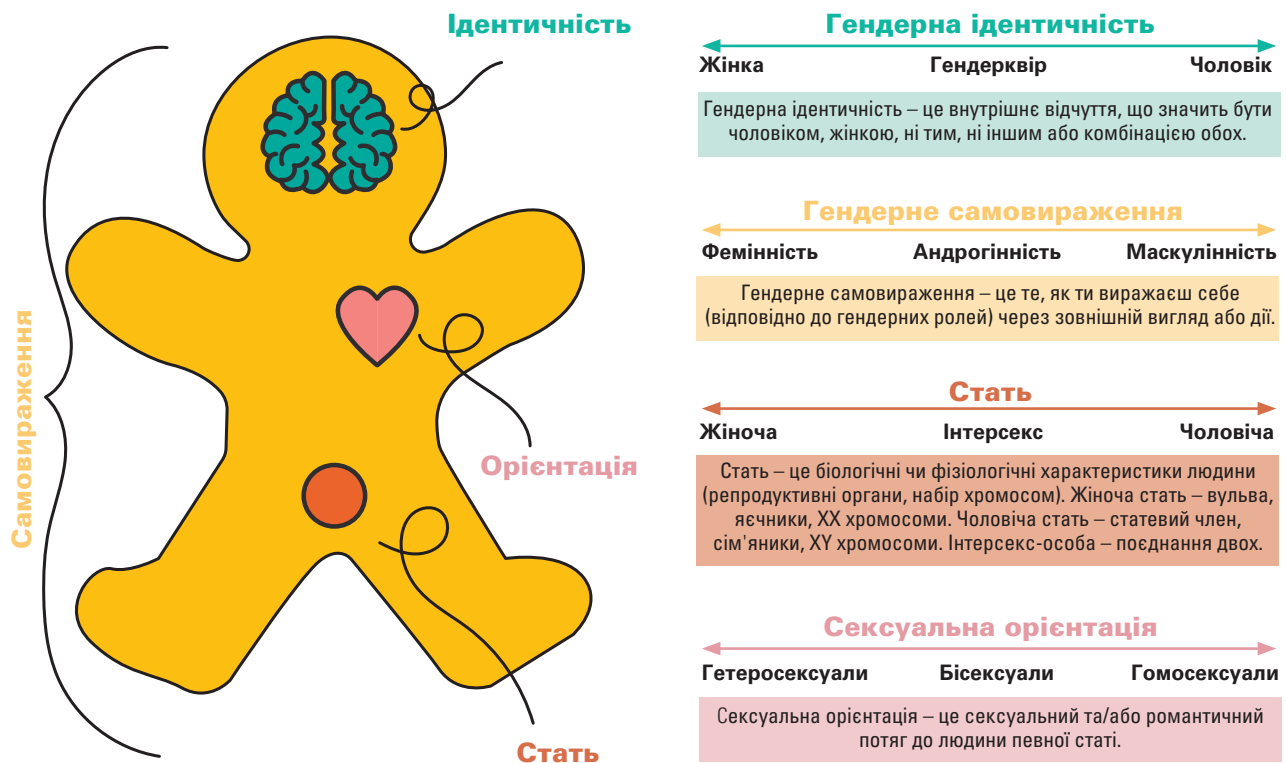
Самоідентичність – це процес розвитку власної унікальної ідентичності, яка визначає, хто ти є. До неї належать, зокрема, гендерна ідентичність і сексуальна орієнтація.

Ти можеш відчувати конфлікт між тим, чого від тебе очікують, і тим, чого хочеш. Але найважливіше, яким є саме твоє самосприйняття: як ти ставишся до себе, попри відповідність чи невідповідність поглядам інших людей.

Твоя самоідентичність може змінюватися. Це нормально, і багато людей виявляють, що їхні переконання розвиваються під впливом нового досвіду та життєвих подій.

Гендерна ідентичність

Поговорімо детальніше про різні аспекти, що можуть бути частиною твоєї самоідентифікації. У цьому нам допоможе «Гендерний коржик»¹.



¹ Адаптовано з Gender Identity and Sexuality – Atlantic Technological University Sligo.

Важливо розуміти, що стать – це про біологію, а гендер – про соціум.

У процесі дорослішання ти формуєш свою **гендерну ідентичність**, тобто внутрішнє відчуття того, що значить бути чоловіком, жінкою, ні тим, ні іншим або комбінацією обох.

Твоя гендерна ідентичність може проявлятися у **гендерному вираженні**, тобто через зовнішній вигляд або дії (одяг, аксесуари, зачіска, манери, стиль спілкування, інтереси тощо).

Людей, чия гендерна ідентичність збігається з їхньою біологічною статтю і чие гендерне вираження відповідає суспільним нормам щодо їхньої статі, називають **цисгендерними**. Цисгендерним є хлопець, який поводить себе і має вигляд відповідно до очікувань суспільства щодо того, що означає бути чоловіком.

А якщо гендерна ідентичність людини не збігається з її біологічною статтю, і чие гендерне вираження не відповідає суспільним нормам щодо її статі, то таку ідентичність називають **трансгендерною**. Трансгендерна дівчина поводить себе і має вигляд протилежний до очікувань суспільства щодо того, що означає бути жінкою.

Небінарною є людина, чия гендерна ідентичність є комбінацією або виходить за рамки гендерної бінарності жіночої та чоловічої статей.

Є ще такий термін, як **гендерна флюїдність** (або гендерна мінливість): це зміна гендерних ідентичностей із плином часу.

Кожна людина може виражати себе так, як сама цього хоче. Це не обов'язково має збігатися з суспільними нормами. Ти можеш мати вигляд фемінний: носити сукні, мати довге волосся, робити макіяж, а також і маскулінний: любити спортивний одяг, носити коротке волосся, мати накачані м'язи. Будь-який варіант нормальний і правильний. Якщо хлопець хоче мати довге волосся і любить рожеві футболки, а дівчина хоче коротку зачіску і любить карате, – це нормально. Тобі не обов'язково відповідати традиційним уявленням про свою стать. Способи твого самовираження можуть змінюватися, і тобі не обов'язково вибирати один стиль і дотримуватися його все життя. Ти можеш бути яким/-ою завгодно!

Стать – це біологічні чи фізіологічні характеристики людини: репродуктивні органи, набір хромосом тощо. Її визначають одразу після народження. Якщо у дитини є пеніс, то їй після народження приписують чоловічу стать, а якщо у дитини є вульва, то жіночу.

Є ще **інтерсекс-особи** – це люди, які народилися зі статевими ознаками (статеві органи, статеві залози, хромосоми), які не відповідають типовим бінарним уявленням про чоловічі чи жіночі тіла. Це є варіантом біологічної норми.

Гендер – це очікування суспільства щодо того, що означає бути жінкою і чоловіком (фемінність і маскулінність). Тобто це зовнішній вигляд, ролі, поведінка, учинки, які суспільство вважає прийнятними для жінок і чоловіків. Наприклад, зазвичай вважають, що дівчата мають бути слухняними та ввічливими, а хлопці не повинні плакати.

Сексуальна орієнтація



Лесбійка – жінка, яка закохується та відчуває сексуальний потяг до жінок. Також правильно говорити «гомосексуальна жінка» або «гомосексуалка».

Гей – чоловік, який закохується та відчуває сексуальний потяг до чоловіків. Також правильно говорити «гомосексуальний чоловік» або «гомосексуал».

Сексуальність є частиною твоєї самоідентичності. Вона може складатися з багатьох різних аспектів, зокрема сексуального потягу до інших, думок про речі, що притягують або відштовхують тебе, способів самовираження тощо.

Важливим аспектом твоєї сексуальності є **сексуальна орієнтація**, тобто романтичний та/або сексуальний потяг до людей певної статі.

Є люди, яким подобаються особи протилежної статі, – вони **гетеросексуальні**. Комусь подобаються люди своєї статі – вони **гомосексуальні (геї та лесбійки)**. Важливо пам'ятати, що говорити «гомосексуаліст» чи «гетеросексуаліст» – неправильно.

Тих, кого приваблюють і чоловіки, і жінки, називають **бісексуальними**. Є також інші сексуальні орієнтації.

ЛГБТІК+ – це аббревіатура на позначення лесбійок, геїв, бісексуальних людей, трансгендерних людей, інтерсекс-осіб і квір, а знак «+» означає, що спектр сексуальності й ідентичності постійно розширюється.

Нормально відчувати симпатію чи потяг до представників/-ць своєї чи іншої статі, але й не відчувати потягу теж є нормальним. Лише ти сам/-а можеш зрозуміти, хто тобі

подобається. Але для того, щоб переконатися в цьому, потрібен час: інколи ти остаточно зрозумієш це лише після того, як подорослішаєш. Найголовніше – почуватися комфортно із самим/-ою собою і приймати інших такими, якими вони є.

Тілесність і сприйняття власного тіла

Яким/якою ти бачиш себе? Який образ твого «Я»?

Образ «Я» – це твоя унікальна думка про себе, яка може розвиватися протягом усього життя. Це стосується твоїх переконань, цінностей, рис характеру і сприйняття власної зовнішності. Ідея образу тіла й тілесної привабливості дуже важлива для підлітків.

У світі є багато різних форм тіл. Люди відрізняються за розмірами, зростом, формами: худі, гладкі, високі, низькі. У когось можуть бути довгі пальці або ніс із горбинкою. Під час дорослішання трапляються моменти, коли ти можеш не подобатися собі, критикувати, порівнювати зі знайомими чи знаменитостями. Такі дії можуть збільшувати невпевненість і сприяти викривленому сприйняттю себе. Пам'ятай, що світ цінує оригінальність. А ти – неповторна особистість.

Ти також можеш відчувати тиск суспільства щодо того, як поводитися або який вигляд «потрібно» мати. Більшу увагу зазвичай приділяють зовнішності жінок. Їх заохочують бути стрункими, «доглянутими» та гарно вбраними в будь-який час. Але такі стандарти не завжди є здоровими. У зв'язку з ними можуть виникати проблеми, пов'язані з їжею, зокрема анорексія, булімія тощо. Це хвороби, які називають **розладами харчової поведінки (РХП)**.

Анорексія – це серйозний харчовий розлад, що характеризують намаганням обмежити прийоми їжі та страхом щодо набирання ваги. Люди з анорексією можуть почуватися гладкими, навіть якщо вони насправді дуже худі. Це призводить до серйозних наслідків для здоров'я: недоїдання, втрати маси тіла, анемії, гормональних збоїв, низького тиску, порушення менструального циклу в дівчат, захворювань кишково-шлункового тракту, проблем із самооцінкою тощо.

Булімія – інший харчовий розлад, під час якого люди споживають велику кількість їжі за один прийом, а потім одразу намагаються вивести її з організму за допомогою провокування блювання чи вживання проносних засобів. Булімія теж має серйозні наслідки для здоров'я: надмірна вага, порушення кислотно-лужного балансу в організмі, розвиток гострих серцево-судинних захворювань, зневоднення, ниркова недостатність й інші проблеми.

Компульсивне переїдання (або психогенне переїдання) – найбільш поширений харчовий розлад, під час якого відбувається неконтрольоване або частково неконтрольоване переїдання, що зрештою призводить до зайвої ваги. Трапляється, що під час дотримання суворої дієти, людина зривається і з'їдає якусь заборонену їжу, наприклад, кілька цукерок або фастфуд. Так може відбуватися у зв'язку з неправильно дібраною дієтою і браком поживних речовин, вітамінів

і мінералів в організмі. А без достатньої кількості певних елементів наш організм не може добре працювати.

Зазвичай компульсивне переїдання є реакцією на сильний стрес і також властиве людям, схильним до зайвої ваги, які змалку пробувають різні дієти. Оскільки психогенне переїдання відбувається через емоційні переживання, а не голод, людина часто споживає солодку та жирну їжу. Саме вона може тимчасово зменшити негативні емоції, адже її смак яскравий. Людина їсть під час сильного стресу, у стані гніву, суму або нудьги за відсутності відчуття голоду. За короткий проміжок часу вона з'їдає таку кількість їжі, яку ніколи б не змогла з'їсти у спокійному стані.

Проблеми, пов'язані з РХП, здебільшого мають психологічне підґрунтя. Вони криються у надмірній вимогливості до своєї зовнішності. Це може призводити до серйозних наслідків для фізичного та психічного здоров'я. Якщо ти чи хтось із твоїх знайомих стикнувся з такою проблемою, важливо звернутися до психолога/-ині по допомогу та підтримку.

Люди, які можуть і вміють приймати себе такими, як вони є (із усіма перевагами та недоліками), значно щасливіші, ніж ті, які повсякчас переймаються власною зовнішністю. Саме тому важливо знати про позитивне ставлення до своєї тілесності, зовнішнього вигляду, форми тіла, розміру чи ваги. Це називають **бодіпозитивом**. Термін також навчає приймати різноманітність зовнішності й тіл людей без критики і стереотипів.



Дізнаймося, наскільки ти приймаєш себе?

Візьми аркуш паперу та напиши на ньому, яку з цих категорій тобі найскладніше прийняти:

- ▶ своє тіло/зовнішність;
- ▶ думки;
- ▶ помилки;
- ▶ почуття й емоції;
- ▶ свою особистість.

А можливо, усі вони дарують тобі радість і задоволення? Поміркуй про власний внутрішній стан. Спробуй детальніше описати те, що складно та просто вдається прийняти в собі. Не варто ані занадто перейматися своїми недоліками, ані плекати їх. Усі люди мають слабкості. Поки ти не навчишся приймати власні недоліки, не зможеш розпочати шлях до справжнього саморозвитку.

Нездорові стосунки

Люди можуть вибудовувати одне з одним здорові чи нездорові стосунки.

Як зрозуміти, що ти перебуваєш у нездорових стосунках? Якщо ти довіряєш собі, можна прислухатися до внутрішнього голосу та чесно відповісти на запитання: «Чи я щасливий/-а у цих стосунках?». Відповідай без уточнень, внутрішньої тривоги, страхів і сумнівів.

У випадку негативної відповіді перевір, чи немає у твоїх стосунках ознак, що зазначені нижче.

- ▶ **Партнер/-ка часто звинувачує тебе.** У нездорових стосунках людина не бачить проблем у собі та завжди перекладає відповідальність на партнера/-ку. А фрази «Пробач» або «Це моя провина» говорить хтось один, а не обидвоє.
- ▶ **Ревнощі, сумніви та недовіра.** Партнер/-ка постійно намагається викрити тебе в брехні, перевіряє телефон і соціальні мережі, контролює всі зустрічі з друзями/подругами. Інколи вимагає припинити спілкування з друзями/подругами, які йому/їй не подобаються. У таких стосунках є серйозна проблема з довірою. Як результат, партнери/-ки можуть брехати одне одному, оскільки бояться зіштовхнутися з надмірною емоційною реакцією на правдиві слова.
- ▶ **Зміни на вимогу.** Партнер/-ка постійно шукає недоліки в тобі, зокрема у зовнішньому вигляді, цінностях, думках, почуттях або вміннях. У таких стосунках наявна надмірна або навіть нищівна критика, різкі вимоги до змін і заборона бути собою.
- ▶ **Образи.** У таких стосунках для вирішення проблем партнер/-ка не розмовляє з тобою, а замовкає і ображається. Він/вона накопичує образи, маніпулюючи почуттям провини.
- ▶ **Егоїзм і неповага.** У таких стосунках інтереси партнера/-ки завжди переважають над твоїми. Партнер/-ка не проявляє поваги до твоїх думок або почуттів, не визнає твоїх досягнень, не підтримує і не мотивує.

Токсичні, нездорові

або **аб'юзивні стосунки** –

це взаємини, що характеризуються негативними та психологічно шкідливими діями, під час яких один/-на із партнерів/-ок контролює, маніпулює, знущується, залякує або шкодить іншому/ій.

Нездорові стосунки можуть завдати значної психологічної шкоди: принизити почуття власної гідності й самооцінку, викликати емоційне виснаження, стрес, тривогу, страх і депресію, унеможливити концентрацію та зосередженість на навчанні чи роботі, спричинити соціальну ізоляцію, а інколи й спровокувати суїцидальні думки. Іноді токсичним стосункам властиве гендерно зумовлене насильство.

Як розпізнати гендерно зумовлене насильство?

Гендерно зумовлене насильство (ГЗН) – це заподіяння шкоди іншим людям за ознакою їхньої статі, що ґрунтується на соціально нав'язаній нерівності між жінками та чоловіками. Частіше від ГЗН страждають жінки та дівчата, але воно може стосуватися також чоловіків і хлопців.

Основні форми насильства

- ▶ **Фізичне** – ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, а також незаконне позбавлення волі, нанесення побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, залишення в небезпеці; ненадання допомоги особі, яка перебуває в небезпечному для життя стані; заподіяння смерті, учинення інших правопорушень насильницького характеру.
- ▶ **Сексуальне** – будь-які діяння сексуального характеру, учинені щодо повнолітньої особи без її згоди, або щодо дитини незалежно від її згоди, або в присутності дитини; примушування до акту сексуального характеру з третьою особою, а також інші правопорушення проти статевої свободи чи статевої недоторканості особи, зокрема вчинені щодо дитини або в її присутності.
- ▶ **Психологічне** – словесні образи, погрози, зокрема щодо третіх осіб; приниження, переслідування, залякування; інші діяння, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері, якщо такі дії або бездіяльність викликали у постраждалої особи побоювання за свою безпеку чи безпеку третіх осіб, спричинили емоційну невпевненість, нездатність захистити себе або завдали шкоди психічному здоров'ю особи.
- ▶ **Економічне** – умисне позбавлення житла, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості користуватися ними, залишення без догляду чи піклування, перешкоджання в отриманні необхідних послуг із лікування чи реабілітації, заборона працювати, примушування до праці, заборона навчатися й інші правопорушення економічного характеру.

Якщо ти сам/сама або хтось із твоїх знайомих зазнає будь-якого виду гендерно зумовленого насильства, обов'язково необхідно звернутися по допомогу! Розкажи про це батькам або дорослим, яким довіряєш, звернися до шкільного/-ї психолога/-ині.

Ти можеш також зателефонувати на Національну гарячу лінію для дітей та молоді за телефонами: 0 800 500 225 (із мобільного або стаціонарного) та 116 111 (із мобільного), або на Національну гарячу лінію з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації: 0 800 500 335 (із мобільного або стаціонарного телефону) та 116 123 (із мобільного).

Культура згоди

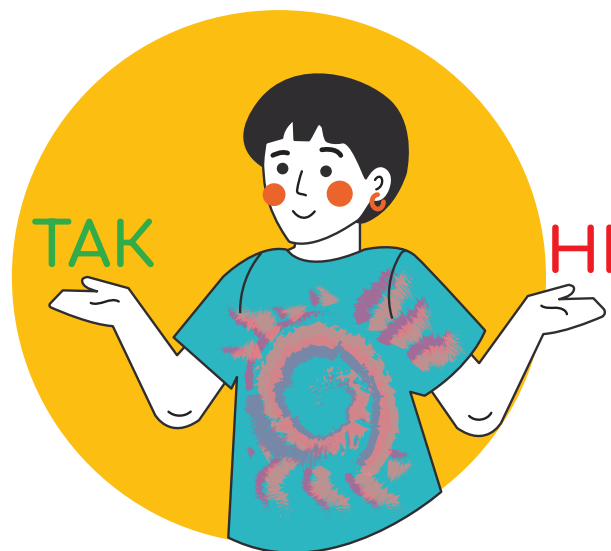
Безпека під час сексу та романтичної взаємодії дуже важлива. Основою цієї безпеки є культура згоди на секс. Обоє партнерів/-ок повинні чітко розуміти, що відбуватиметься між ними, якщо погоджуються на це.

Казати «ні» під час сексу чи іншої взаємодії – цілком нормально. Навіть якщо перед тим ти сказав/-ла «так». Будь-який дискомфорт є поважною причиною, щоб не продовжувати те, що тобі не подобається.

Є стереотип, що раптовість і неочікуваність сексуальних дій є романтичними, а пряме запитання «Чи хочеш ти зараз сексу?» руйнує романтику. Проте це не так. Адже найбільш романтичними та комфортними є саме ті стосунки, де обоє партнерів/-ок почуваються захищено, знають, що відбуватиметься далі й готові до цього. Люди не вміють читати думки одне одного. Навіть якщо тобі здається, що твій/твоя партнер/-ка хоче того самого, що й ти, потрібно почути його/її згоду.

Про згоду на секс можна говорити різними способами: серйозно, жартівливо, схвильовано тощо: «Хочеш сексу?», «Давай зараз кохатися?», «Хочу сексу з тобою. А ти?». Головне – запитати і почути відповідь.

Культура згоди – це необхідність отримати згоду на будь-яку сексуальну активність між учасниками/-цями процесу. Це коли стосунки ґрунтуються на взаємному дозволі та повазі до партнера/-ки і здоровому розумінні безпеки й відповідальності. Так кожна людина в стосунках розуміє важливість безпеки і бере на себе відповідальність за власні дії. Культура згоди унормовує прохання й абсолютну повагу до будь-якої відповіді (особливо, якщо ця відповідь «ні»).



Якою має бути згода на секс?

- ▶ **Добровільною.** Людина погодилася, адже сама так захотіла. Без маніпулювань, шантажу чи тиску на неї.
- ▶ **Усвідомленою.** Людина повністю розуміє, що робить. Жодні речовини не впливають на її судження (ні наркотики, ні алкоголь, ні ліки, ні будь-які інші).
- ▶ **Озвученою.** Тобто людина вголос сказала «так». Адже ми не читаємо думок одне одного.
- ▶ **Активною.** Людина погодилася без вагань і з ентузіазмом. Це було чітко «так», а не «не знаю» чи «можливо».
- ▶ **Зворотною.** Якщо людина передумала в процесі, вона має право відкликати свою згоду та припинити будь-які сексуальні дії.
- ▶ **Конкретною.** Людина має погодитися на кожну нову дію. Наприклад, згода на оральний секс не є автоматичною згодою на секс із проникненням чи інші види сексу.



Є також **вік згоди**. Згідно із законодавством України, людина може давати усвідомлену згоду на секс із 16 років. Тобто якщо старша людина має сексуальні стосунки з особою, молодшою за 16 років, це карається законом. Незнання віку особи не позбавляє відповідальності. Важливо також пам'ятати, що секс без попередньої згоди – це зґвалтування. Такі злочини передбачають кримінальну відповідальність.

Дуже просто про згоду на секс пояснено у відео [«Згода на секс – не складніша, ніж чашка чаю»](#).

Переглянь за QR-кодом!



Основні правила побудови здорових стосунків

Здорові стосунки мають численні позитивні риси, що сприяють побудові партнерських стосунків і стимулюють розвиток кожної окремої особистості.

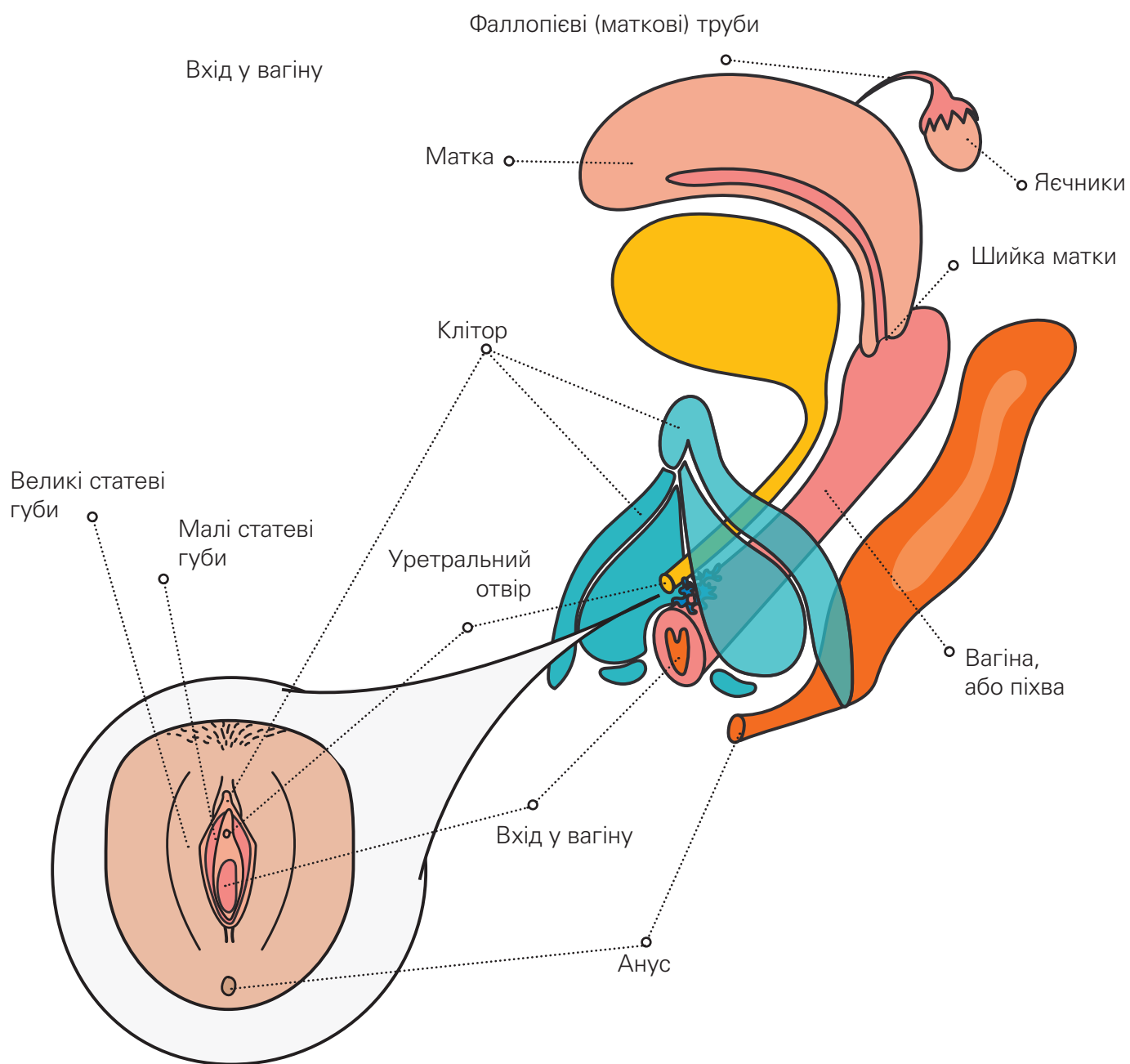
Основи для побудови здорових стосунків

- ▶ **Взаємна повага.** Партнери/-ки взаємно поважають одне одного як особистостей. Вони слухають, ставляться з повагою до думок і переконань партнера/-ки, навіть якщо не згодні з висловленою позицією.
- ▶ **Відкритість і чесність.** У здорових стосунках партнери/-ки можуть вільно спілкуватися між собою і відверто ділитися власними почуттями, думками, бажаннями.
- ▶ **Підтримка.** Партнери/-ки підтримують одне одного у скрутні часи. Вони мотивують на досягнення особистих і спільних цілей.
- ▶ **Комунікація.** Ефективна комунікація є основним аспектом здорових стосунків. Партнери/-ки вміють слухати, висловлюють власні думки чітко та ввічливо, вирішують конфлікти шляхом перемовин.
- ▶ **Незалежність.** У здорових стосунках партнери/-ки зберігають свою індивідуальність і незалежність. Вони підтримують можливість розвитку та самовираження одне одного.
- ▶ **Спільні цінності й цілі.** Партнери/-ки мають спільні цінності та цілі, уміють домовлятися про компроміси у важливих питаннях. Це сприяє відчуттю єдності.
- ▶ **Фізична й емоційна безпека.** У здорових стосунках немає місця насильству: фізичному, сексуальному, економічному чи психологічному. Партнери/-ки почувають себе безпечно та захищено одне з одним.
- ▶ **Компромiс.** Ідеться про взаємний пошук такого вирішення можливої проблеми, коли кожна зі сторін залишається у вигрешному становищі.

Анатомія та фізіологія

Знання анатомії та фізіології тіла – важлива частина сексуальної та загальної освіти. Варто знати анатомію та фізіологію чоловіків і жінок, адже це допомагає зрозуміти, як доглядати за собою та піклуватися про здоров'я.

▶ **Жіноча анатомія**



○ **Яєчники** – парні жіночі статеві органи розміром із виноградини, що знаходяться по обидва кінці матки, там, де закінчуються фаллопієві труби. У яєчниках відбувається синтез статевих гормонів (естрогену, прогестерону, тестостерону). Гормони з яєчників надходять у кров і беруть участь у регуляції жіночої репродуктивної системи. Також у яєчниках відбувається процес дозрівання яйцеклітин, що знаходяться у фолікулах. На момент народження дівчини в обох її яєчниках міститься від 300 до 500 тисяч фолікулів, кількість яких зменшується з віком. Із моменту настання менструації яйцеклітина щомісяця залишає яєчник, цей процес називають **овуляцією**. Потім яйцеклітина рухається у напрямку маткової труби і «живе» там до 24 годин.

○ **Яйцеклітина** – зріла жіноча статеві клітина, що після запліднення дає початок новому організму.

○ **Фаллопієві (маткові) труби** – парні м'язові органи у вигляді вузьких трубок, які з'єднують матку із яєчниками. Кінці труб називають **фімбріями**. Вони схожі на бахрому або маленькі пальчики, які витягують яйцеклітину з яєчника в трубу. Яйцеклітина і сперматозоїд зустрічаються в одній із фаллопієвих труб і разом переміщуються до матки. Маткові труби виконують транспортну функцію, тому мають бути прохідними. У випадку їхньої патології може виникнути вкрай небезпечна позаматкова вагітність.

○ **Матка** – непарний орган, що складається з сильних гнучких м'язів грушоподібної форми, із порожниною всередині. Її верхня частина з'єднана з фаллопієвими трубами, а нижня – із вагіною. Порожнина матки вкрита слизовою оболонкою – ендометрієм, яка під дією статевих гормонів виростає, дозріває і виходить із матки під час менструації. У матці формується і росте плід під час вагітності. Матка захищає і живить його.

○ **Шийка матки** – вузька нижня частина матки, поєднана з верхньою частиною вагіни. Шийка матки виконує захисну, провідникову, імунологічну функцію, а також бере участь у формуванні родового каналу під час пологів. У ній є маленький отвір, крізь який проходять менструальні виділення. Також крізь нього в матку потрапляє сім'я у випадку незахищеного сексу (без презерватива). Під час пологів цей отвір розтягується до потрібних для дитини розмірів. Але під час сексу пеніс не може пройти далі, ніж до шийки матки. Шийка матки захищає матку від мікробів.

○ **Вагіна, або піхва** – непарний гнучкий м'язовий орган, що веде від вагінального отвору між ногами до матки. Вона виконує провідникову функцію для статевого члена та сперматозоїдів, менструальної крові й під час пологів як частина родового каналу. Піхва вкрита слизовою оболонкою з мікрофлорою.

◦ **Вхід у вагіну** – це отвір, через який виходять менструальні виділення та народжується дитина. Туди занурюється і пеніс під час вагінального сексу.

◦ **Гімен, або так звана дівоча пліва** – еластичне сполучнотканнине утворення на вході у вагіну. Усупереч міфам, пліва не суцільна, а має один або кілька отворів ще до першого сексу. Також не всі дівчата мають гімен. Є він чи немає – обидва варіанти цілком природні. Під час фізичних вправ, використання тампону чи вагінального сексу гімен може розтягуватися, а інколи може трохи надірватися.

◦ **Клітор** – жіночий ерогенний орган, який складається із зовнішньої чутливої маленької голівки, захищеної каптуром (схожої на горошинку), яка розташована над статевими губами, на 2 – 3 см вище зовнішнього отвору сечовипускного каналу (уретри), а також із внутрішньої частини (тіло клітора, дві ніжки та дві кліторальні цибулини). Його єдине призначення – сексуальне задоволення.

◦ **Статеві губи (малі та великі)** – парні зовнішні статеві органи, що виконують захисну функцію.

◦ **Вульва** – ділянка ніжної шкіри між ногами. У вульві є дві складки м'якої шкіри, які називають статевими губами. Вони накривають і захищають внутрішню частину вульви.

◦ **Уретральний отвір** – маленький отвір, крізь який відбувається сечовипускання.

Статеве дозрівання дівчат зазвичай триває від 8 до 16 років. Найпершими збільшуються молочні залози, з'являється волосся на лобку, ногах і під пахвами, розширюється таз. Приблизно за 2 – 3 роки після початку дозрівання у дівчат починається менструація.

Менструація – циклічне відторгнення слизової оболонки порожнини матки, що відбувається щомісячно. Для початку першої менструації потрібно не лише досягнення відповідного віку, а й поєднання усіх зовнішніх і внутрішніх чинників: гормональний баланс на всіх рівнях регуляції менструальної функції, готовність гінекологічних органів, вага тіла дівчини, стан інших внутрішніх органів тощо. Саме тому в усіх дівчат менструація починається в різний вік. Нормальним віком початку менструації є 10 – 15 років, проте **менархе** (перша в житті дівчини менструація) може настати і раніше, і пізніше. Однак, якщо у 15 років у дівчини ще немає менструації, радимо проконсультуватися з дитячим/-ою гінекологом/-инею!

Менструальний цикл – це період від першого дня однієї менструації до першого дня наступної. Нормальна тривалість циклу складає від 21 до 35 днів, а в середньому – 28 – 30 днів. Тривалість самої менструації – 3 – 7 днів, об'єм виділень – до 80 мл на день. Менструальні виділення не є кров'ю – це слизова тканина з невеликою кількістю кров'янистих домішок. Оскільки їх складно заміряти в мілілітрах, радимо орієнтуватися так: якщо дівчина має змінювати нічну прокладку частіше, ніж що 2 години, імовірно, її менструальні виділення є занадто сильними. Це є приводом для консультації з лікарем/-кою.

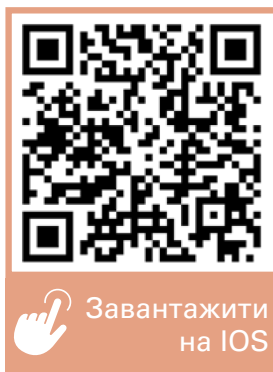
Нормалізуватися менструальний цикл має протягом перших 1 – 1,5 року. У підлітковому періоді він особливо чутливий до дії різних внутрішніх і зовнішніх чинників. Якщо цикл був регулярним, а потім стався збій довше, ніж на 7 днів, – це привід звернутися до лікаря/-ки, який/яка надасть допомогу у вирішенні проблеми, зокрема у встановленні факту вагітності чи її відсутності.

Радимо дівчатам слідкувати за менструальним циклом, адже це допомагає зрозуміти його регулярність і тривалість. Відслідковувати менструацію можна за допомогою спеціального застосунку «Оку Україна», розробленого ГО «Дівчата» і ЮНІСЕФ у 2022 році. Він містить не лише функцію календаря та зручного менструального трекера, а й численні поради і навіть тести для перевірки знань про здоров'я, фізіологію та гігієну, стосунки тощо.



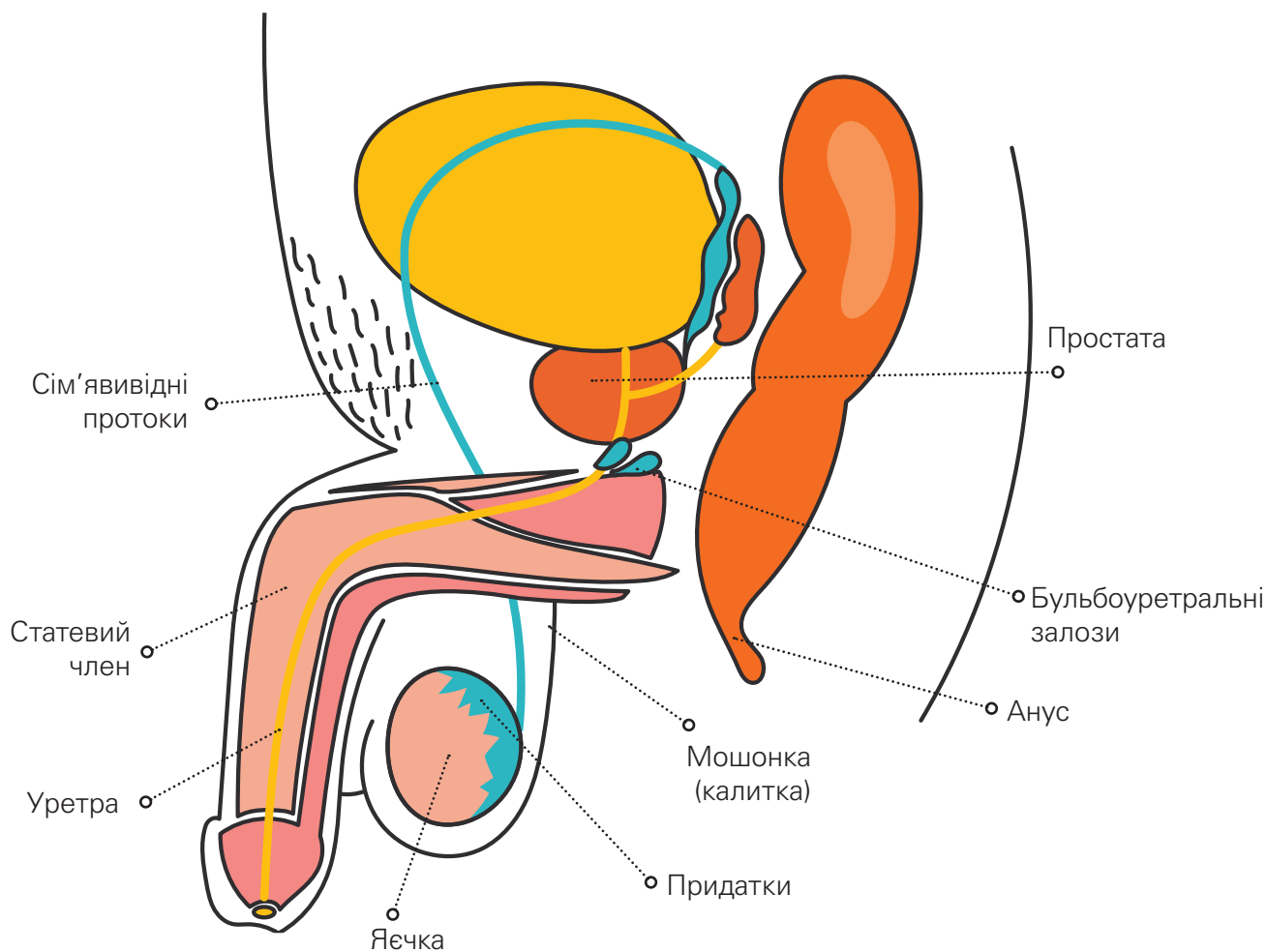
«Оку» –
твій перший застосунок
про менструацію
і не тільки!

Завантажуй за QR-кодами



Зазвичай у віці від 40 до 55 років, але частіше у 50 – 51 рік, настає менопауза. **Менопауза** – це нормальний фізіологічний процес старіння жіночого організму, що виникає разом зі згасанням функції яєчників і завершенням репродуктивного періоду життя жінки. Це не захворювання, хоча вона може супроводжуватися комплексом негативних симптомів, що впливають на повноцінне функціонування жіночого організму. Менопаузу називають клімаксом або клімактеричним періодом, а симптоми, що виникають у цей період, – клімактеричним синдромом.

▶ Чоловіча анатомія



● **Яєчка** – дві кулеподібні статеві залози, у яких утворюються чоловічі статеві клітини – сперматозоїди, і синтезуються статеві гормони – андрогени. Яєчка знаходяться у мошонці (калитці).

● **Придатки** – крихітні, щільно згорнуті трубки на верхівці кожного з яєчок. Там дозрівають сперматозоїди.

● **Сім'явидні протоки** – парні трубчасті канали, які починаються у придатках і тягнуться до уретри. Ними рухаються сперматозоїди.

● **Сім'яні пухирці** – дві маленькі залози, які виробляють рідину. Вона змішується зі сперматозоїдами, живить і захищає їх.

● **Простата** виробляє рідку молокоподібну речовину, яка також змішується зі сперматозоїдами та рідиною із сім'яних пухирців. Разом вони формують сім'я.

○ **Уретра** – тонка трубка від сечового міхура до пеніса. Вона виводить сечу та сім'я з тіла.

○ **Бульбоуретральні залози**, які розташовані біля уретри, виробляють рідину, що називають передєякулятом. Коли сеча проходить крізь уретру, вона залишає в ній кислоту, що може вбити сперматозоїди. Передєякулят проходить крізь уретру перед спермою, щоб забезпечити шлях для сперматозоїдів.

○ **Мошонка (калитка)** – м'який мішечок зі шкіри, який звисає за пенісом. У ньому знаходяться два яєчки та їх придатки. Мошонка виконує захисну і терморегуляторну функції для яєчок. Температура в мошонці повинна бути нижче за температуру черевної порожнини, це має значення для нормального дозрівання сперматозоїдів.

○ **Статевий член (пеніс, прутень)** – орган із м'якої тканини, схожої на губку. Він виконує функцію сім'явиверження, сечовипускання й отримання сексуального задоволення. І сім'я, і сеча виходять із тіла через отвір на кінчику пеніса. Зазвичай пеніс м'який і звисає донизу. Але під час збудження він наливається кров'ю і стає більшим, довшим і твердішим. Цей процес називають **ерекцією**, а процес сім'явиверження – **еякуляцією**.

Статеве дозрівання чоловічого організму відбувається у віці від 12 до 18 років. Спочатку починається ріст волосся на зовнішніх статевих органах. Приблизно за пів року після появи волосся на лобку починається оволосіння пахв. У цьому віці з'являються і полюції.

Полюції – мимовільне виверження сім'яної рідини уві сні внаслідок еротичних сновидінь, сон при цьому не припиняється. Полюції можуть траплятись у підлітків і юнаків один або кілька разів на тиждень. Але вони також можуть ніколи не відбуватися. Обидва варіанти цілком нормальні! Полюції в дорослому віці – це теж нормально, вони можуть виникати з різних причин: утримання від сексуальних стосунків, прискорений процес дозрівання сперматозоїдів, еротичні сни, високий рівень збудження.

Головне, щоб полюції не викликали болісних відчуттів, дискомфорту, проблем зі здоров'ям (наприклад, дивних за кольором виділень, домішок крові в них) тощо. У такому разі варто звернутися до лікаря/-ки. Але якщо жодних скарг немає, то процес полюцій цілком природний, його не варто соромитися.

Інтимна гігієна

► Інтимна гігієна чоловіків

Інтимна гігієна чоловіків – комплекс заходів, спрямованих на запобігання захворюванням, забезпечення оптимальних умов життя і зміцнення здоров'я.

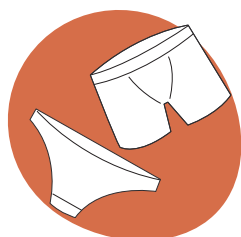


Водні процедури

Протягом дня у місцях підвищеного потовиділення накопичуються бактерії, а під крайньою плоттю статевого члена утворюється суміш видільного секрету, відмерлих клітин епітелію та вологи – **смегма**. Таке середовище є сприятливим для розвитку хвороботворних бактерій. Саме тому дуже важливим є щоденний душ із використанням теплої води та делікатного косметичного засобу з нейтральним рН. Водночас бажано не використовувати жіночі засоби, адже вони мають кисле середовище, а чоловікам потрібне лужне.

В ідеалі необхідно регулярно після кожного акту сечовипускання і дефекації ополіскувати статевий член, яєчка, промежину й анус проочною водою із використанням біде або гігієнічного душу. Однак не завжди є така можливість. Тому варто дотримуватися простих гігієнічних порад:

- перед і після туалету ретельно мити руки з милом і витирати їх чистим (можна паперовим) рушником;
- після сечовипускання насухо витирати статевий член туалетним папером або паперовою серветкою, включно із зоною під крайньою плоттю;
- після дефекації не використовувати жорсткий папір, адже він може пошкодити тканини ануса.



Спідня білизна

Аспекти, які варто враховувати під час вибору спідньої білизни

- Гардероб повсякденної спідньої білизни потрібно змінювати мінімум раз на рік, адже тканина, що постійно зазнає тертя зі шкірою та іншою тканиною ззовні, швидко втрачає якість.
- Звертай увагу на матеріал, із якого виготовлено білизну. Надавай перевагу тонким натуральним тканинам (наприклад, бавовні чи льону).
- Враховуй сезон і пору року, дбай про уникнення переохолодження взимку та перегрівання влітку.

- ▶ Завжди вибирай свій розмір: майки, футболки і труси не мають врзатись у шкіру, тиснути на статеві органи або ж бути занадто вільними. У білизні має бути зручно і під час ходіння, і під час різної фізичної активності.
- ▶ Кількість нижньої білизни повинна бути достатньою, щоб завжди мати чисті речі (мінімум 10 пар).
- ▶ Правильно доглядай за білизною: використовуй спеціальні пральні засоби та відбілювачі, прасуй або обробляй парою.
- ▶ Спідню білизну потрібно змінювати щодня.

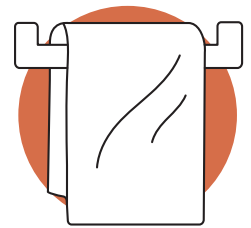
Засоби особистої гігієни

Кожна людина повинна мати власний набір засобів особистої гігієни, якими не користуватимуться інші люди, наприклад, сексуальні партнери/-ки, родичі/-ки, друзі/подруги.

Окрім того, варто пам'ятати про періодичність заміни предметів особистої гігієни.

- ▶ Зубна щітка – раз на три місяці.
- ▶ Натуральна або синтетична мочалка – раз на шість місяців, делікатна – раз на місяць.
- ▶ Одноразову бритву для гоління можна використовувати лише один раз, бритву зі змінними лезами – багато разів, але не довше одного місяця.
- ▶ Рушники необхідно змінювати на нові раз на три роки, а прати залежно від використання: для обличчя й інтимних місць – уже після першого використання, для рук – що три дні, для тіла – що п'ять днів. Обов'язково висувувати і піддавати термічному обробленню.
- ▶ Домашні капці варто змінювати раз на шість місяців, адже є небезпека грибкових захворювань. Ноги пітніють, капці можуть намокнути після душу, висохнути і знову намокнути – таке середовище сприяє накопиченню бактерій. Термін використання капців продовжить часте прання або носіння шкарпеток.
- ▶ Постільна білизна – раз на тиждень.
- ▶ Подушки, ковдри, матраци – раз на п'ять років, адже всередині накопичується пил, що приваблює кліщів і клопів. Також потрібно робити регулярне прання та чищення.

Дотримання правил інтимної гігієни підвищує шанси чоловіка уникнути запальних та інфекційних процесів сечостатевої системи.



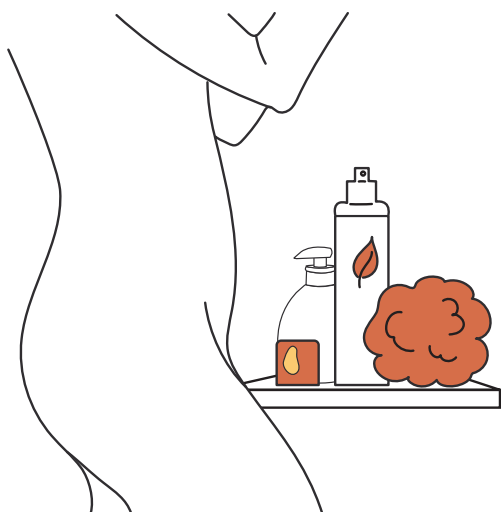
Однак, важливо пам'ятати, що будь-які зміни зовнішнього вигляду статевих органів чи пов'язаних із ними відчуттів є приводом для звернення до лікаря/-ки, а не для самолікування. Для підтримання і збереження сексуального та репродуктивного здоров'я чоловікам потрібні регулярні профілактичні огляди в уролога/-ині, проктолога/-ині й андролога/-ині².

► Інтимна гігієна жінок

Шкіра інтимних зон жінки є дуже ніжною і чутливою, тому догляд за нею має здійснюватися обережно й ретельно. Окрім того, інтимна гігієна має особливості залежно від віку та фізіологічного стану організму.

Базові правила інтимної гігієни для жінок практично нічим не відрізняються від правил чоловічої інтимної гігієни, тому жінки також можуть орієнтуватися на викладені у попередньому розділі тези. Але є й відмінності.

Звичайне мило або звичайний гель для душу не підходять для догляду за жіночими статевими органами. Річ у тім, що звичайне мило або гель призначені для підтримання природного рівня рН шкіри (5,5), водночас рівень рН піхви становить від 3,8 до 4,5. Використання звичайного мила може призвести до порушення природної мікрофлори піхви, а як наслідок – сприяння розвитку та поширення хвороботворних мікроорганізмів. У зв'язку з цим можуть виникнути подразнення, свербіж, неприємний запах, біль, незвичні виділення. Більшість гінекологів/-инь радять використовувати звичайну теплу чисту воду, але якщо здається, що цього недостатньо, то краще використовувати засоби, призначені спеціально для інтимних зон жінок.



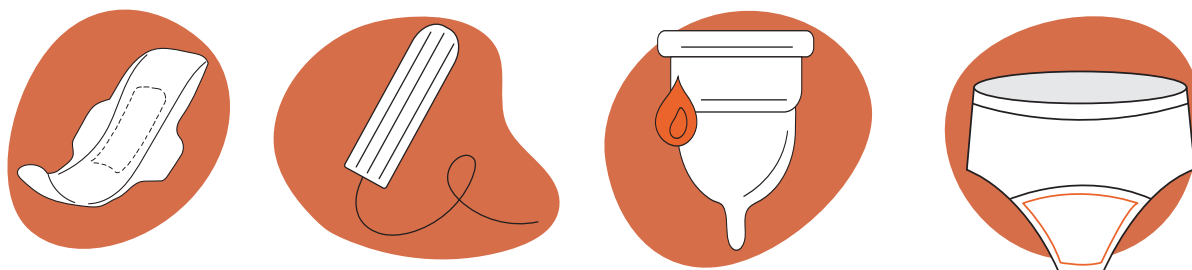
Мий лише зовнішню сторону вульви, виконуючи рух «спереду назад», тобто від лобка до анального отвору. У промежині зазвичай накопичується чимало виділень, що містять бактерії. Якщо неправильно мити цю частину тіла, то виділення можна занести на початок піхви чи в саму піхву. Жінки також не повинні направляти струмінь води безпосередньо в піхву, вводити туди мило, гелі й інші речовини. Внутрішню частину піхви мити не потрібно і навіть шкідливо, адже це може призвести до серйозних захворювань. Вона має фізіологічну здатність до самоочищення!

² Альянс громадського здоров'я. Інтимна гігієна чоловіків : уроки зменшення ризику, урок 14. URL: <https://profihealth.org.ua/uk/lessons/197> (дата звернення: 20.02.2024).

Менструальна гігієна

Засоби менструальної гігієни є важливими, адже забезпечують комфорт і чистоту під час менструації. Перед використанням потрібно уважно прочитати інструкцію, де вказано всю необхідну інформацію.

Найпоширеніші засоби менструальної гігієни



- ▶ **Прокладки** – поглиначі, які фіксують усередині трусиків. Прокладки є легкими, зручними та надійними у використанні. Вони безпечні для здоров'я і мають помірну вартість, проте можуть бути помітними під одягом. Прокладки бувають однота багаторазовими (тканинними).
- ▶ **Тампони** – це циліндричні поглиначі, які вставляють у піхву для поглинання виділень. Тампони є непомітними і дають змогу вести фізичну активність. Вони одноразові, але не завжди безпечні для здоров'я та підходять не всім. Якщо тампони довго не змінювати, вони можуть викликати синдром токсичного шоку, що призводить до дуже серйозних наслідків для здоров'я.
- ▶ **Менструальні чаші** – це силіконові або гумові контейнери, які вставляють у піхву для поглинання виділень. Менструальні чаші є екологічно чистими, мають довгий термін експлуатації (від 4 до 8 років) і збирають багато виділень. Але вони не завжди представлені на ринку, не всім підходять і можуть бути складними у використанні (потребують кип'ятіння, ретельно вимитих рук і ополіскування під час кожної заміни).
- ▶ **Менструальні труси** – це труси, виготовлені з натуральних тканин (бавовна, льон, конопля) із багат шаровою абсорбуючою частиною (ластовиця), що вбирає вологу та не протікає. Менструальні труси є надійною та зручною заміною прокладок і тампонів. Змінювати їх можна раз чи двічі на день (за рекомендацією виробників), але лікарі/-ки рекомендують змінювати, як і будь-який менструальний засіб, що 4 години.

Після використання такі труси можна прати: спочатку прополоскати в холодній воді, а потім – у пральній машині разом з іншою білизною. Вони зручні, непомітні під одягом і, на відміну від багатьох гігієнічних засобів для менструації, не зміщуються і не заважають. Їх термін придатності становить від 3 до 5 років. Проте труси потребують складнішого, ніж одноразові засоби, догляду.

Засоби менструальної гігієни слід змінювати приблизно що 4 години. Особливо це стосується тампонів і менструальних чаш, адже їх тривале неперервне використання може призвести до синдрому токсичного шоку. До та після замінювання засобу обов'язково потрібно мити руки з милом, а менструальну чашу кип'яти для наступного використання.

Не можна викидати використані засоби гігієни в унітаз – лише у смітник. Не можна закопувати чи спалювати використані засоби гігієни – вони не є біорозкладними, тож це шкодить екології³.

Дівчата можуть відчувати дискомфорт чи біль під час менструації. Дискомфорт часто супроводжує менструацію у зв'язку зі скороченням і спазмами матки, особливо у перший день циклу. Оскільки матка є м'язовим органом, то це своєрідна крепатура. Проте терпіти біль із циклу в цикл і пропускати через нього уроки чи спортивні заняття не варто. Якщо дівчина відчуває біль, слід звернутися до лікаря/-ки для встановлення правильного діагнозу та визначення необхідного лікування.

Перед початком менструального циклу в організмі дівчини змінюється рівень гормонів, що може спричинити фізичні та психологічні зміни. Це **передменструальний синдром (ПМС)**, тобто комплекс симптомів, які можуть періодично відчувати деякі дівчата й жінки приблизно за тиждень до менструації: біль у животі, спині, грудях, головний біль, зміна настрою, дратівливість, сум тощо. Це природно і не повинно ставати причиною для занепокоєння. Якщо симптоми призводять до сильного дискомфорту, гінеколог/-иня може порадити, як їх полегшити.

У разі занадто болючого ПМС і відсутності можливості проконсультуватися з лікарем/-кою, можна приймати нестероїдні протизапальні препарати на кшталт ібупрофену, зокрема з профілактичною метою (почати за кілька днів до менструації, щоб не вироблялися простагландини).

Простагландини – це фізіологічно активні речовини, що виробляють клітини різних тканин у дуже малих кількостях. Наприклад, вони викликають скорочення гладкої мускулатури (особливо м'язів матки) і впливають на кров'яний тиск.

³ Здоров'я без сорому. Достовірні інформація про менструальну гігієну для дівчат та хлопців: буклет. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/health-without-shame> (дата звернення: 21.02.2024).

Захворювання, що передаються статевим шляхом

Захворювання, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ) – це група інфекційних захворювань, які передаються під час статевого контакту. Ці інфекції можуть впливати на статеві органи, сечовивідну систему й інші органи та системи організму. До основних статевих хвороб належать такі інфекції: гонорея, сифіліс, хламідіоз, трихомоноз, вірус імунодефіциту людини (ВІЛ), вірус папіломи людини (ВПЛ), генітальний герпес, генітальний кандидоз тощо.

Основні способи передачі ЗПСШ:

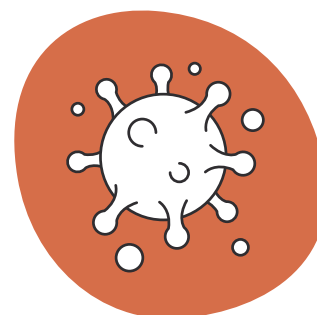
- ▶ статевий контакт (вагінальний, оральний, анальний);
- ▶ контакт з інфікованими секретами чи кров'ю;
- ▶ від матері до дитини під час пологів;
- ▶ від носія до кровоспоживача внаслідок спільного використання голка.

Потрібно враховувати, що чимало ЗПСШ бувають асимптомними (тобто без відчутних/помітних симптомів), і розвиток інфекції можна просто не помітити. Тому важливо звертатися до лікаря/-ки і регулярно обстежуватися, особливо в разі зміни сексуальних партнерів/-ок або в інших ризикових ситуаціях. Для запобігання ЗПСШ рекомендовано використовувати презервативи та дотримуватися інших заходів безпеки під час статевих контактів і контактів з інфікованими рідинами.

ВІЛ-інфекція

ВІЛ – це вірус імунодефіциту людини, що спричиняє таку хворобу, як ВІЛ-інфекція, термінальною стадією якої є синдром набутого імунного дефіциту (СНІД). Після потрапляння в організм і розмноження вірус руйнує клітини імунної системи, що відповідають за боротьбу з інфекціями. Згодом у ВІЛ-позитивної людини розвивається СНІД, її організм втрачає здатність захищатися від інфекцій і пухлин.

У концентрації, достатній для інфікування інших людей, ВІЛ може міститися в крові, спермі, вагінальних виділеннях, грудному молоці. Він також може знаходитися в таких рідинах, як слина (без домішок крові), слюзи, сеча і піт, але не в такій кількості, щоб призвести до інфікування іншої людини.



| Шляхи передачі ВІЛ | ВІЛ не передається |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> + Через кров: шляхом спільного використання нестерильних шприців, медичного інструментарію, що порушує цілісність шкіри, переливання інфікованої крові та її компонентів, використання нестерильного обладнання для пірсингу, проколювання вух, манікюру, педикюру, гоління, татуювання, що містить залишки інфікованої крові + Через статевий контакт: вагінальний, анальний, оральний секс без презерватива + Від ВІЛ-позитивної матері до дитини: під час вагітності, пологів та в процесі грудного вигодовування | <ul style="list-style-type: none"> - Через повітря – під час чхання, кашлю, розмови - Через дружні поцілунки, обійми, рукостискання - Через їжу, приготовану ВІЛ-позитивною людиною - Через сліди застарілої засохлої крові - Під час спільного користування басейном, ванною, душем, туалетом, лазнею, сауною, тренажерами - Під час спільних занять командними (наприклад, баскетбол) і груповими (наприклад, йога) видами спорту - Через спільне використання посуду, постільної білизни, одягу - Через спільне робоче місце - Через парні танці або атракціони (наприклад, у аквапарках) - Через гроші, книжки й інші матеріальні об'єкти, що використовує необмежена кількість осіб - Під час спільного куріння цигарок і кальяну - Через відвідування «кабінетів довіри» і медичних установ, де надають допомогу ВІЛ-позитивним людям - Через укуси комах і тварин |

Нині ВІЛ/СНІД неможливо вилікувати, але можна значно послабити його симптоми та поліпшити самопочуття хворої людини. Для цього застосовують антиретровірусну терапію. У процесі лікування пригнічується розмноження вірусних частинок, що сприяє зміцненню імунітету та зростанню кількості лімфоцитів. Стан здоров'я хворої людини поступово поліпшується. У разі успішного лікування вірусне навантаження знижується до невизначеного рівня, ризик інфікування інших людей практично відсутній навіть через кров, з'являється можливість народження неінфікованої дитини від ВІЛ-позитивної матері. Інфікована людина може прожити довге життя і ніколи не перейти на стадію СНІДу.

Щоб визначити, чи є в крові вірус, необхідно пройти тест на ВІЛ. Це можна зробити анонімно. Якщо результат тесту позитивний, слід якомога раніше звернутися до фахівців/-чинь і почати лікування.

Контрацепція

Навіщо потрібна контрацепція?

- ▶ **Запобігає вагітності.** Однією з основних функцій контрацепції є запобігання небажаній вагітності. Це допомагає контролювати репродуктивне життя.
- ▶ **Захищає від статевих захворювань.** Бар'єрна контрацепція (наприклад, презервативи чи латексні серветки) допомагає зменшити ризик передачі інфекцій.
- ▶ **Поліпшує сексуальні стосунки.** Контрацепція може сприяти поліпшенню стосунків, оскільки вона дає людям змогу насолоджуватися сексом без тривоги щодо небажаної вагітності чи ЗПСШ. Це може позитивно вплинути на психологічний комфорт.

Контрацепція – це набір методів і засобів, призначених для запобігання небажаній вагітності та захисту від ЗПСШ.

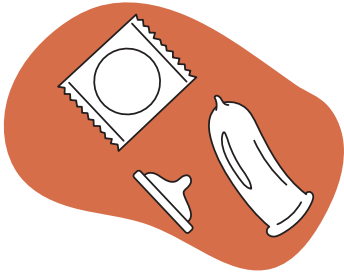
Вибір методу контрацепції залежить від індивідуальних потреб і обставин кожної особи. Важливо проконсультуватися з лікарем/-кою, щоб вибрати найкращий метод контрацепції.

Наразі чоловікам доступні лише презервативи та вазектомія. Однак, у 2023 році Велика Британія почала випробовувати негормональні протизаплідні пігулки для чоловіків. Водночас для жінок є широкий вибір контрацептивів, але здебільшого гормональних.

Три основні методи контрацепції

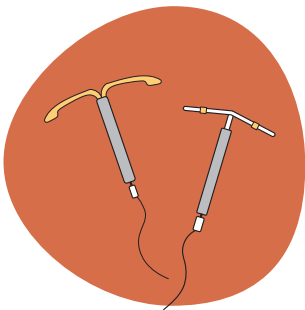
- ▶ **Бар'єрна контрацепція:** чоловічі та жіночі презервативи, внутрішньоматкові спіралі, ковпачки, мембрани та хірургічні операції, які унеможливають вагітність.
- ▶ **Гормональна контрацепція:** гормональні пігулки, ін'єкції, імпланти, а також таблетки для екстреної контрацепції.
- ▶ **Утримання від вагінального проникнення:** утримання від вагінального статевого акту й інших форм сексу із розміщенням пеніса біля вагіни (наприклад, під час тертя геніталій або після анального сексу), коли сперматозоїди можуть потрапити у вагіну.

Види контрацептивів



1. Презервативи – це бар’єрний метод контрацепції і засіб запобігання ЗПСШ. Презервативи виготовляють із тонкого матеріалу, зазвичай латексу або поліуретану. Перед статевим актом чоловічий презерватив потрібно одягнути на ерегований член чоловіка, а жіночий – внутрішню частину вагіни жінки. Презервативи вважають найкращим засобом контрацепції для будь-якого віку.

| Переваги | Недоліки (причини неповної ефективності) |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">+ Захист від ЗПСШ, зокрема ВІЛ+ Відсутність побічних ефектів+ Можливість застосування без призначення лікаря/-ки+ Простота у використанні | <ul style="list-style-type: none">– Неправильне використання засобу– Можливі механічні пошкодження – зісковзування чи розірвання (наприклад, якщо неправильно дібрати розмір)– Можлива алергічна реакція на латекс |



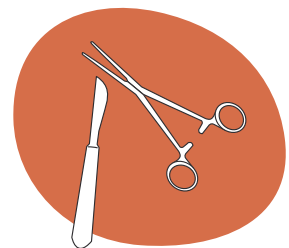
2. Внутрішньоматкова спіраль (ВМС) – це метод контрацепції для жінок, який полягає у введенні в матку невеликого спіралеподібного чи Т-подібного пристрою. Він запобігає заплідненню, робить середовище в матці менш сприятливим для зустрічі сперми з яйцеклітиною і змінює структуру шийки матки, що також запобігає вагітності. Установлення ВМС – короткотривала медична процедура, яку виконує лікар/-ка.

Основні види ВМС

- ▶ **Мідна спіраль (мідь).** Така спіраль містить мідь. Її можна розміщувати в матці на кілька років. Мідь змінює середовище в матці так, що сперма в ньому не виживає, а яйцеклітина не закріплюється на її стінках. Мідні ВМС не містять гормонів і залишаються ефективними протягом кількох років.
- ▶ **Гормональна спіраль.** Така спіраль містить гормони прогестерон або левоноргестрел (ЛНГ), які потім вивільнює в матку. ВМС має мікрорезервуар із ЛНГ, укритий полідиметилсилоксановою мембраною. Саме вона точно регулює вивільнення ЛНГ у порожнину матки – у межах 20 мкг на добу. У результаті дії ЛНГ в ендометрії утворюється висока локальна концентрація гормону, водночас його рівень у плазмі крові значно нижчий порівняно з іншими методами гормональної контрацепції.

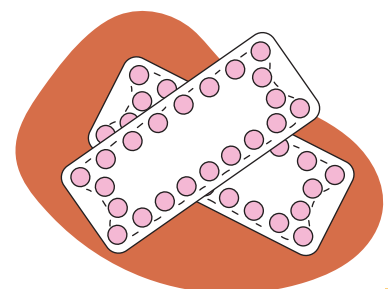
| Переваги | Недоліки |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> + Починають діяти одразу після фіксації та мають термін використання від 3 до 12 років + Однаково ефективні для всіх жінок + Не потребують щоденних або щомісячних нагадувань, на відміну від таблеток чи ін'єкцій + ВМС, що містять мідь, не містять гормонів | <ul style="list-style-type: none"> - Не захищають від ЗПСШ, зокрема від ВІЛ - Потребують звернення до лікаря/-ки - Є невелика вірогідність того, що ВМС може випасти чи зміститися - У деяких жінок вони посилюють менструальні виділення |

3. Хірургічні методи контрацепції – методи, які передбачають незначне хірургічне втручання, у результаті якого чоловік або жінка втрачають здатність мати дітей. Операцію, яку роблять жінкам, називають трубною оклюзією, або перев'язкою труб. Операцію, яку роблять чоловікам, називають вазектомією.



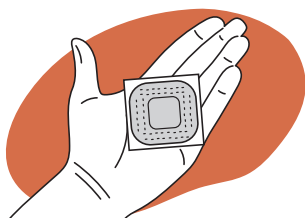
| Переваги | Недоліки |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> + Дуже ефективний метод контрацепції для людей, які не хочуть мати (більше) дітей + Не потребує подальших додаткових дій + Захищає жінок від раку яєчників і запальних захворювань малого тазу (запалення матки, фаллопієвих труб та/або яєчників) | <ul style="list-style-type: none"> - Відсутність захисту від ЗПСШ, зокрема ВІЛ - Є певний ступінь ризику для здоров'я, як і за будь-якого іншого хірургічного втручання - Безповоротність. Якщо людина змінить свою думку та пізніше захоче мати дитину, це, імовірно, буде неможливим |

4. Комбіновані оральні контрацептиви (КОК) – таблетки, що містять гормони, наближені до природних статевих гормонів, що виробляються в яєчнику жінки. У таблетках використовують як естрогеновий компонент – етинілестрадіол, так і прогестинний – левоноргестрел або норетіндрон (це синтетичні аналоги прогестерону).



| Переваги | Недоліки |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> + Висока ефективність + Миттєвий ефект, якщо почати прийом таблеток до 7 дня циклу + Просто використовувати + Можуть робити менструації слабшими та більш регулярними + Можуть послаблювати менструальний біль + Можуть зменшувати кісти (заповнені рідиною маленькі мішечки), що бувають у яєчниках і грудях + Можуть зменшувати вияви передменструального синдрому (ПМС) + Захищають від раку шийки матки та раку яєчників + Мають певний ступінь захисту від запальних захворювань малого тазу (запалення матки, фаллопієвих труб та/або яєчників) + Можуть зменшувати симптоми акне та появу прищів | <ul style="list-style-type: none"> - Можливі серйозні побічні ефекти: <ul style="list-style-type: none"> - інфаркт міокарда - інсульт - венозний тромбоз - Вимагає самодисципліни та самоконтролю для щоденного прийому - Кожен пропущений прийом таблетки збільшує ризик настання вагітності - Необхідність постійно купувати таблетки - Ефективність методу може знижуватися під час прийому деяких інших ліків - Здатність завагітніти, якщо виникне таке бажання, відновлюється не одразу - Не захищає від ЗПСШ, зокрема ВІЛ |

Важливо пам'ятати, що завжди необхідна ретельна консультація лікарів/-ок до початку прийому КОК.



5. Пластир – трансдермальна терапевтична система, гормональний контрацептив для системного застосування.

| Переваги (якщо порівнювати з таблетками) | Недоліки |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> + Ефективний за більш низьких доз гормонів + Не потрібно згадувати про нього щодня + Видалення пластиру спричинює негайне припинення дії гормонів (тобто немає ефекту накопичення) | <ul style="list-style-type: none"> - Ризик тромбоемболічних ускладнень удвічі більший, ніж під час прийому таблеток - Приблизно у 20% жінок виникають інтенсивні болі в області молочних залоз - У 1 – 2% жінок виникає подразнення шкіри в місці прикріплення - Помітний на шкірі, що викликає зайві запитання сторонніх |

6. Вагінальне кільце – це метод контрацепції для жінок, який полягає у введенні гнучкого пластикового кільця у вагіну, де воно залишається протягом певного періоду для запобігання вагітності. Таке кільце зазвичай містить гормони етоногестрел і етінілестрадіол, які вивільняються у вагіну, впливають на цикл менструації та створюють бар'єр для запліднення.

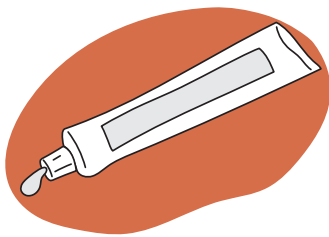


| Переваги | Недоліки |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> + Не впливає на активний спосіб життя жінки + Полегшує ПМС і больові відчуття під час менструації + Можна застосовувати тривалий час (протягом року). Після огляду гінеколога/-ині та за відсутності протипоказань цілком можливо поновити використання | <ul style="list-style-type: none"> - Імовірний дискомфорт через кільце у піхві - Можливе випадання під час статевого акту або мимовільно - Можливість виникнення лейкореї – збільшення обсягу нормальних вагінальних виділень |

7. Ін'єкції – це метод контрацепції, який полягає у введенні в жіночий організм спеціального препарату шляхом внутрішньом'язового або підшкірного проколювання за допомогою ін'єкційної голки та шприца. Такі ін'єкції містять гормони прогестерону й естрогену (або їх комбінації), що запобігають овуляції, вагітності та регулюють цикл менструації.



| Переваги | Недоліки |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> + Можна застосовувати жінкам, яким протипоказані естрогенвмісні контрацептиви + Припинення менструації на тривалий час, не вимагає регулярного контролю | <ul style="list-style-type: none"> - Неможливе швидке виведення з організму - Відтермінує настання вагітності після закінчення застосування (до 10 місяців) - Можливе збільшення ваги |



8. Сперміциди – хімічні речовини (піна або крем), що інактивують або руйнують сперматозоїди у піхві до їхнього проникнення у верхні відділи статевих шляхів. У складі сучасних сперміцидів здебільшого є два компоненти: спермопошкоджувальні хімічні речовини й основа (носій). Роль носія сперміцидних засобів полягає у забезпеченні дисперсії хімічного агента в піхві через огортання шийки матки й подальшого його утримання на місці, щоб жоден сперматозоїд не уникнув контакту зі сперміцидним інгредієнтом.

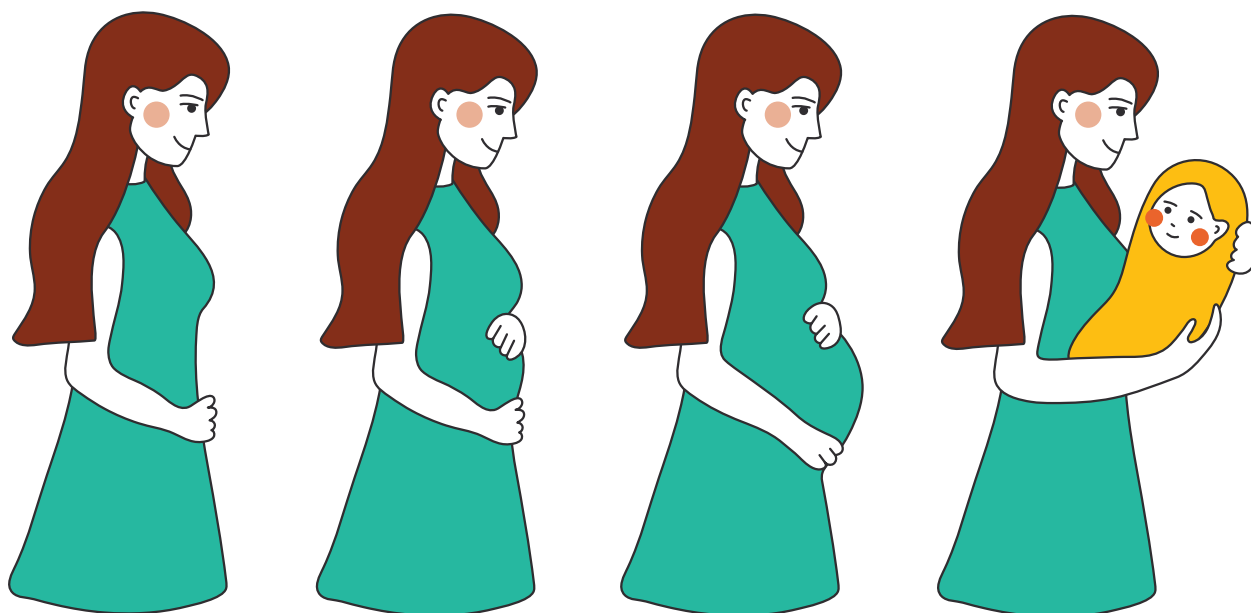
| Переваги | Недоліки |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> + Зручні у використанні + Не впливають на грудне вигодовування + Можуть бути використані як додатковий метод під час застосування інших контрацептивів + Відсутній ризик для здоров'я + Відсутні системні побічні явища + Створюють додаткове зволоження (змазку) під час статевого акту + Продаються без рецепта і не вимагають медичного огляду перед застосуванням + Можна використовувати без участі партнера | <ul style="list-style-type: none"> - Ефективні лише протягом однієї-двох годин - Мають невисоку загальну ефективність. За статистикою, зі 100 жінок 29 завагітніли протягом першого року використання - Можливі вагінальні подразнення та дискомфорт у піхві - Зміна вагінальної флори |

Вагітність

Тривалість вагітності приблизно 40 тижнів, або 9 місяців. Вагітність поділяють на три триместри, кожен із них характеризується унікальними фізіологічними й ембріональними змінами розвитку плода.

Вагітність – це природний фізіологічний стан жінки, який настає після об'єднання сперми з яйцеклітиною, що призводить до розвитку імплантації зиготи (початкової стадії розвитку плода) у стінках матки. Цей процес спричиняє ріст і розвиток майбутньої дитини.

- ▶ **Перший триместр (від 1 до 12 тижнів).** Під час першого триместру формується основа для розвитку дитини, її органи та системи. У цей період жінка може відчувати ранні ознаки вагітності, наприклад, нудоту і сонливість.
- ▶ **Другий триместр (від 13 до 27 тижнів).** Під час другого триместру плід починає активно рости, більшість жінок починають відчувати рухи майбутнього малюка. На цьому етапі можуть змінюватися емоційний стан і фізичний комфорт майбутньої матері, росте живіт.
- ▶ **Третій триместр (від 28 до 40 тижнів).** В останньому триместрі майбутня дитина росте і набирає вагу, щоб бути готовою до життя поза маткою. Під час цього періоду жінка може відчувати важкість і дискомфорт унаслідок збільшення живота.



Важливо вести здоровий спосіб життя протягом вагітності, що передбачає збалансовану дієту, регулярну фізичну активність і відпочинок. Народження малюка – важливий момент у житті кожної сім'ї. Здоровий спосіб життя під час вагітності сприяє нормальному розвитку дитини та знижує ризик ускладнень.

Під час вагітності жінки та народження дитини її партнеру/-ці важливо брати активну участь: підтримувати свою партнерку на кожному етапі, доглядати за дитиною після її народження. Роль партнера/-ки полягає у всебічній підтримці, емоційній та практичній допомозі. Партнер/-ка може допомогти створити сприятливе середовище для розвитку малюка, бути підтримкою для своєї партнерки та взаємодіяти з дитиною, сповна відчуваючи радість від батьківства. Участь татів у всіх процесах, пов'язаних із вагітністю, пологами та доглядом за дитиною є дуже важливою для розвитку повноцінних партнерських стосунків і просування гендерної рівності.

Пологи

Пологи – фізіологічний процес завершення вагітності виходом із тіла вагітної жінки зрілого плода (народження дитини) і плаценти через родові шляхи. Вагітність за нормальних умов триває 40 тижнів, після цього починається процес природних пологів, який може тривати до 20 годин (залежно від попередніх вагітностей, особливостей організму, величини плода й інших чинників).

Передчасні пологи – це пологи в межах 28 – 39 тижня вагітності, тобто після настання 7 місяця вагітності. Такі пологи мають ризик недостатнього розвитку дитини і виникнення різних захворювань, пов'язаних із цим. Після передчасного народження дитина потребуватиме додаткового медичного нагляду до стабілізації її стану.

Плацента – це тимчасовий репродуктивний орган, що з'єднує плід зі стінкою матки. Саме вона забезпечує обмін корисними речовинами між матір'ю та дитиною, кровопостачання й інші функції життєзабезпечення. Після народження дитини відбувається відторгнення плаценти, і вона також виходить через родові шляхи.



Секс і підготовка до нього

Немає ідеального віку для першого сексу. Кожна людина самостійно вибирає слушний час. Хтось відчуває готовність після досягнення віку згоди (тобто в 16 років) або повноліття (тобто у 18 років). Інша людина може не мати сексу і до 20 років або довше. Вік першого сексу не робить людину менш або більш зрілою, сексуальною, привабливою тощо.

До сексу потрібно підготуватися. Поговори з партнером/-кою про ваші очікування, страхи, бажання, правила безпеки. Разом виберіть затишне місце для сексу, де вам буде зручно, ніхто не турбуватиме й не втручатиметься. Обов'язково використовуйте презервативи для запобігання зараженню захворюваннями та небажаній вагітності. Добре, якщо поряд є душ, ним варто скористатися до і після сексу.

Прелюдія і пестощі допомагають розслабитися, відчути комфорт і посилити сексуальне збудження. Тривалість та інтенсивність пестощів залежить від уподобань партнера/-ки. Для когось достатньо 5 – 10 хвилин, іншим потрібно значно більше часу. Для того щоб зрозуміти, які пестощі подобаються тобі й твоєму/-їй партнеру/-ці, потрібно говорити про це. Варто запитувати і чесно ділитися своїми враженнями. Лише шляхом експериментів можна зрозуміти, що справді приносить задоволення тобі та партнеру/-ці.

Під час першого сексу важливо не поспішати. Процес може бути не таким, яким ти його уявляв/-ла. Оргазм також може не відбутися внаслідок напруження і тривоги. У хлопців під час першого сексу через надмірні хвилювання може занадто швидко статися еякуляція – це цілком нормально.

Для дівчат перше проникнення може бути дещо дискомфортним. Проте не має бути боляче чи сильно неприємно. Під час першого проникнення **гімен** (так звана дівоча пліва) не рветься, як плівка – це поширений міф. Натомість він розтягується. Тому під час першого проникнення насправді може й не бути болю і крові. Якщо секс відбуватиметься поступово, повільно та ніжно, а пара використовуватиме лубрикант, це мінімізує можливі неприємні відчуття.

Важливо не боятися говорити про дискомфорт і речі, які не подобаються. Є стереотип, мовляв, партнер/-ка має сам/сама здогадатися за рухами, відчуттями чи виразом обличчя, що потрібно людині та що її не влаштовує. Але ніхто не вміє читати думки, тому важливо завжди обговорювати вподобання і побажання до початку сексу, а також у процесі. Основне правило першого сексуального досвіду – не квапитися.

Секс – це один із найбільш хвилюючих моментів для багатьох людей. Можливо, ти уже замислювався/-лася над цим або у тебе вже був секс.

Сексуальні вподобання

У зв'язку зі значною кількістю сексуальних практик може бути складно зрозуміти власні вподобання щодо сексу. До того ж протягом життя вони можуть змінюватися. Запитай себе, які саме сексуальні практики тобі подобаються, а які – ні. Обов'язково поділися своїми думками з партнером/-кою і попроси його/її розказати тобі про власні вподобання! Це допоможе більше дізнатися одне про одного та досягти кращого рівня взаєморозуміння і близькості у стосунках.

Секс – це фізична, емоційна та психологічна активність, яка передбачає інтимний фізичний контакт між партнерами/-ками з метою досягнення сексуального задоволення, а також продовження роду.

Така активність може передбачати різні форми, зокрема: власне статевий акт із проникненням, оральний секс, пестоші, поцілунки, обійми й інші види фізичної близькості між партнерами/-ками.

Секс буває:

- ▶ **оральним** – стимуляція статевих органів язиком або губами;
- ▶ **вагінальним** – передбачає проникнення у вагіну пеніса, пальців, секс-іграшок;
- ▶ **анальним** – під час якого в анальний отвір проникає пеніс, пальці чи секс-іграшки.

Окремим видом сексу вважають **мастурбацію**. Це стимуляція статевої зони з метою отримання сексуального задоволення. У процесі мастурбації зазвичай використовують руки.

Важливо пам'ятати, що такі дії мають бути приватними і в жодному разі не здійснюватись у публічному місці. Варто ретельно стежити за особистою гігієною, не можна використовувати для мастурбації сторонні, не призначені для цього предмети, адже це небезпечно для здоров'я.

Мастурбація цілком прийнятна у стосунках – як наодинці, так і між партнерами/-ками. Це частина здорової сексуальної поведінки людей. Хоча тема мастурбації може бути оточеною міфами, насправді вона є одним зі способів зняття стресу, утамування сексуального збудження, дослідження власного тіла, сексуальності й бажань.

Це найбільш розповсюджені практики, проте форм сексу є дуже багато. Оскільки кожна людина має власний смак, то і сексуальні вподобання можуть бути різноманітними.

Хороший секс – це секс, за якого кожен/-на із партнерів/-ок отримує задоволення, досягає оргазму та не відчуває дискомфорту.

Під час сексу потрібно звертати увагу на:

- ▶ власні бажання та бажання партнера/-ки;
- ▶ фізичні та психологічні відчуття під час і після сексу.

Вважають, що ідеальний секс має завершуватися **оргазмом**. Це відчуття вищої точки задоволення, що трапляється під час сексу або мастурбації.

Однак секс, особливо перший, коли партнери/-ки тільки вивчають смаки та схильності одне одного, не завжди завершується оргазмом.

У дівчат за оргазм відповідає клітор. Саме його стимуляція (як ззовні, так і зсередини) потрібна для досягнення оргазму. За дослідженнями, лише 20% жінок можуть отримувати оргазм безпосередньо від проникнення. Іншим необхідна додаткова зовнішня стимуляція клітора.

У хлопців за отримання оргазму відповідає пеніс і його найчутливіша частина – голівка. Під час оргазму через сім'явивідні протоки виділяється сперма. Також чоловіки можуть оргазмувати під час стимуляції простати і передміхурової залози, що створює більшу частину еякуляту.

У будь-який момент сексу кожен із партнерів/-ок може сказати «ні». Ти не маєш аргументувати своє «ні», ти можеш просто поділитися, чому тобі стало некомфортно чи неприємно. Можна домовитися з партнером/-кою про стоп-слово для припинення будь-якої сексуальної дії.

Навіть якщо для цього немає причин, важливо знати про своє право. Воно засвідчує довіру та комфорт між партнерами/-ками. Якщо в парі відсутнє розуміння важливості слова «ні», такі стосунки можуть бути небезпечними, адже не враховують побажань кожної людини та її комфорту.

Лубриканти

Лубрикант – спеціальна змазка, що зволожує статеві шляхи та полегшує перебіг статевого акту. Також лубрикант пом'якшує і зволожує шкіру, слизові статевих органів, полегшує введення статевого члена у випадку послабленої ерекції, усуває неприємні відчуття унаслідок сухості або підвищеної чутливості слизової оболонки піхви.

Під час сексу можна використовувати лубрикант. Не рекомендуємо замінювати лубрикант іншими засобами, не призначеними для цього (слиною, олією тощо).

Лубриканти бувають:

- ▶ на олійній основі;
- ▶ на водній основі;
- ▶ на силіконовій основі.

Для безпечного сексу рекомендуємо використовувати лубриканти на водній або силіконовій основі. Лубриканти на водній основі пасують для будь-яких видів презервативів, адже не руйнують латекс. Проте якщо статевий акт затягнувся, лубрикант на водній основі може висохнути, процес потребуватиме повторного нанесення. Із презервативами не можна використовувати лубриканти на олійній основі, наприклад, вазелін і креми, тому що вони руйнують латекс.

Купувати лубрикант радимо в аптеках, супермаркетах або спеціалізованих магазинах (сексшопах), де є гарантія якості. Важливо завжди звертати увагу на термін придатності засобу та цілісність упаковки. Його склад та інформація про призначення (для вагінального, анального або орального сексу) указані на упаковці. Важливо пам'ятати, що додані в лубрикант ароматизатори, смакові добавки або анестетики (знеболювальні, охолоджувальні речовини тощо) можуть викликати алергічні реакції.

Лубрикантом можна змастити як свої статеві органи, так і органи партнера/-ки. Лубрикант не можна намащувати на всю довжину статевого члена перед одяганням презерватива, адже це може спричинити зісковзування презерватива під час статевого акту. Необхідно капнути 1 – 2 краплі лубриканта на головку пеніса після вдягання презерватива.

Для орального сексу потрібно використовувати спеціальні лубриканти, призначені для цього. Після сексуального контакту з використанням лубриканта необхідно помити статеві органи теплою водою.



Безпечна сексуальна поведінка – це діяльність, спрямована на запобігання ризиків щодо фізичної безпеки та психологічного благополуччя учасників/-ць сексуальної діяльності. Вона передбачає заходи з формування відповідальних статевих відносин і безпеки під час сексуальної діяльності, захист від захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ), а також поведінку з повагою до згоди на секс та меж інших людей.

Бісексуали – це люди, яким подобаються і чоловіки, і жінки, незалежно від їхньої власної статі.

Віктімблеймінг – це звинувачення постраждалої/-го у тому, що вони самі викликали, спровокували чи заохотили вчинене над ними насильство.

Гендер – очікування суспільства щодо того, що означає бути жінкою і чоловіком (фемінність і маскуліність). Тобто це зовнішній вигляд, ролі, поведінка, діяльність, які певне суспільство вважає прийнятними для жінок і чоловіків. Наприклад, уявлення про те, що жінки мають одягати сукні, або хлопці не повинні плакати.

Гендерні ролі – це вид соціальної ролі: набір норм, очікуваної поведінки, діяльності, характерних рис, що приписують як «притаманні» чоловікам і жінкам.

Гендерні стереотипи – традиційні уявлення про гендерні ролі й обмеження щодо виховання та норм поведінки людей залежно від їхньої статі. Наприклад, люди можуть говорити, що лише хлопці повинні грати в футбол, а дівчата мають поводитись, як принцеси. Або хлопці повинні гратися лише з машинками й літаками, а дівчата – лише з ляльками. Або рожевий колір – для дівчат, а синій – для хлопців. Або є професії, що підходять лише для чоловіків чи лише для жінок.

Гендерна дискримінація (дискримінація за ознакою статі, сексизм) – це ситуація, за якої особа та/або група осіб зазнає обмеження у визнанні, реалізації або користуванні правами і свободами за ознаками статі. Наприклад, у деяких суспільствах дівчатам відмовляють у праві на освіту.

Гендерно зумовлене насильство – це заподіяння шкоди іншим особам за ознакою їхньої статі, що ґрунтується на соціально нав'язаній нерівності між жінками та чоловіками. Поширеними видами ГЗН є сексуальне, фізичне, економічне та психологічне насильство.

Гендерна рівність – рівний правовий статус жінок і чоловіків та рівні можливості для його реалізації, що дає змогу особам обох статей брати рівну участь у всіх сферах життєдіяльності суспільства.

Гомосексуальність – це емоційний, романтичний (платонічний), еротичний (чуттєвий) або сексуальний потяг до осіб своєї статі.

Гетеросексуальність – це емоційний, романтичний (платонічний), еротичний (чуттєвий) або статевий потяг до осіб іншої статі.

Геї – це чоловіки, які закохуються та відчувають сексуальний потяг до чоловіків.

Інтимність – здатність і потреба відчувати емоційну близькість з іншою людиною, потреба у зворотному зв'язку.

Культура згоди – це коли стосунки засновані на взаємному дозволі та повазі до партнера/-ки і здоровому розумінні безпеки й відповідальності. Культура згоди унормовує прохання й абсолютну повагу до будь-якої відповіді (особливо, коли ця відповідь «ні»).

Камінг-аут (від англ. «coming out») – це публічне розголошення інформації про свою сексуальну орієнтацію чи гендерну ідентичність.

ЛГБТІК+ – це скорочення на позначення лесбійок, геїв, бісексуальних людей, трансгендерних людей, інтерсекс-людей і квір. «Плюс» у цій аббревіатурі означає, що спектр сексуальності й ідентичності постійно розширюється.

Лесбійки – це жінки, які закохуються та відчують сексуальний потяг до жінок. Термін походить від назви грецького острова Лесбос, де жила поетка Сапфо, яка оспівувала кохання між жінками.

Мастурбація – це стимуляція статевої зони (зазвичай геніталій) із метою отримання сексуального задоволення.

Менструація – фізіологічний процес в організмі жінки, початковий період менструального циклу, під час якого відбувається виділення слизової ендометрію з певною кількістю крові.

Стать – це біологічні чи фізіологічні характеристики людини, як от репродуктивні органи, набір хромосом тощо (жіноча стать, чоловіча стать, інтерсекс-особи).

Захворювання, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ) – це група інфекційних захворювань, які передаються переважно через сексуальний контакт між людьми та можуть спричиняти серйозні наслідки для здоров'я. Розрізняють вірусні, бактеріальні, грибкові, паразитарні й інші інфекції.

Сексуальність – центральний аспект людського буття, що триває протягом усього життя, охоплюючи стать, гендерну ідентичність і ролі, сексуальну орієнтацію, еротику, задоволення, інтимність і розмноження. Сексуальність осмислюється та виражається в думках, фантазіях, бажаннях, переконаннях, ставленнях, цінностях, поведінці, практиках, ролях і стосунках. Хоча сексуальність може містити всі ці виміри, але вони не завжди сповна відчуються або виражаються. На сексуальність впливає взаємодія біологічних, психологічних, соціальних, економічних, політичних, етичних, правових, історичних, релігійних і духовних чинників.

Сексуальна просвіта – це комплексний процес, що передбачає отримання знань, навичок та цінностей щодо сексуальної поведінки, репродуктивного здоров'я, контрацепції, захисту від статевих хвороб, сексуальної орієнтації, профілактики насильства та дискримінації, формування статевої самосвідомості, навичок відкритої комунікації та культури згоди, відповідального ставлення до сексуальної та репродуктивної поведінки, планування сім'ї. Стандарти сексуальної просвіти не обмежуються інформацією про стать і стосунки між статями, а значно виходять за її межі.

Сексуальне здоров'я – це стан фізичного, емоційного, психічного та соціального благополуччя стосовно людської сексуальності. Ідеться не лише про відсутність хвороби, дисфункції чи вади. Сексуальне здоров'я вимагає шанобливого підходу до сексуальності та сексуальних стосунків, а також можливості отримання приємного та безпечного сексуального досвіду без примусу, дискримінації чи насильства. Для досягнення та збереження сексуального здоров'я необхідно поважати, захищати та виконувати сексуальні права всіх людей.

Сексуальні права охоплюють права людини, що вже визнані в національних законах, міжнародних документах із прав людини й інших узгоджених актах. Вони передбачають право всіх осіб на відсутність примусу, дискримінації та насильства, зокрема право на найвищий рівень сексуального здоров'я і доступ до послуг сексуального та репродуктивного здоров'я; пошук, отримання та передачу інформації, пов'язаної з сексуальністю; сексуальну просвіту; повагу до цілісності свого тіла; вибір партнера; статеві стосунки за взаємною згодою; шлюб за взаємною згодою; вирішення питання щодо того, чи мати дітей і коли саме тощо. Здійснення цих прав вимагає, щоб люди поважали права інших.

Сексуальна орієнтація – це сексуальний та/або романтичний потяг до людини певної статі (гетеросексуальність, гомосексуальність, бісексуальність, пансексуальність, асексуальність тощо).

Сексуальні домагання – це будь-які небажані дії сексуального характеру, виражені словесно (прохання про сексуальні послуги, погрози, залякування, непристойні коментарі) або фізично (доторкання, поплескування, поцілунки, жести), що принижують чи ображають осіб, які перебувають у відносинах трудового, службового, матеріального чи іншого підпорядкування (ст. 1 Закону України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків»).

Соціокультурні норми – сукупність цінностей, переконань, звичаїв і правил, що сформувалися в суспільстві, які диктують певні способи поведінки та спілкування одне з одним.

Трансгендер – людина, чия гендерна ідентичність не збігається з їхньою біологічною статтю та чиє гендерне вираження не відповідає суспільним нормам щодо їхньої статі.

Овуляція – це процес вивільнення з яєчника зрілої яйцеклітини, готової до запліднення.

Особи з інвалідністю – це люди зі стійкими фізичними, психічними, інтелектуальними чи сенсорними порушеннями, що можуть стати на заваді повній та ефективній участі людини у житті суспільства нарівні з іншими.

Постраждала від насильства особа – це людина, яка була або є об'єктом фізичного, психологічного, сексуального чи іншого виду насильства з боку іншої людини або групи людей.

Передменструальний синдром (ПМС) – це комплекс фізіологічних і психологічних симптомів, які можуть з'являтися за 2 – 12 днів до менструації і проходять незабаром після її початку.

ЩО ПЕРЕГЛЯНУТИ?



▶ [Tea consent](#)

**Згода на секс – не складніша,
ніж чашка чаю!**



▶ <https://necessary.education/biology>

**Цикл «Біологія сексуальності»
від студії «Need»**



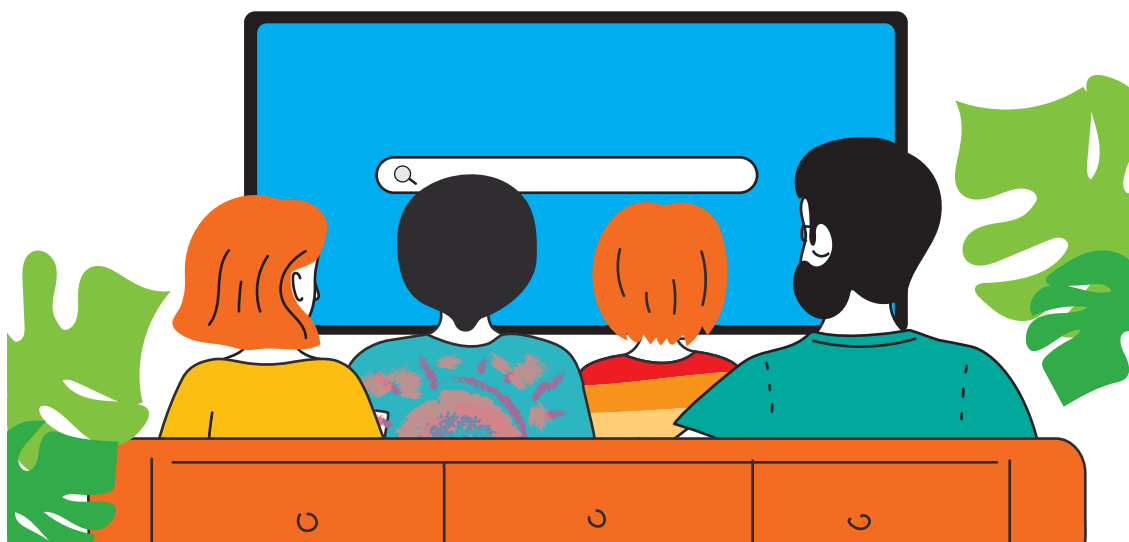
▶ [YouTube-канал UNICEF](#)

**На каналі можна знайти багато відео про
батьківство, права дітей, безпеку. Короткі,
лаконічні ролики допоможуть швидко
дізнатися чимало корисного.**



▶ [YouTube-канал ГО «Дівчата»](#)

**На каналі ГО «Дівчата» можна знайти корисні
відео про гендерно зумовлене насильство,
менструацію, а також тренінги для фахівців,
які працюють із дітьми.**

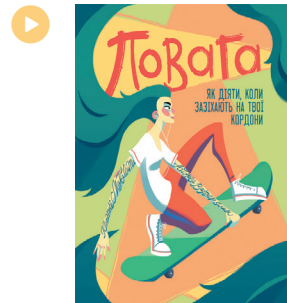


ЩО ПОЧИТАТИ?



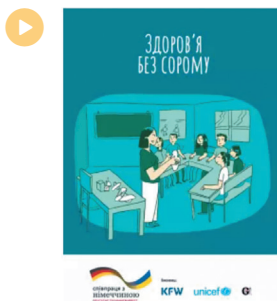
Інті Чавес Перес

«Повага. Хлопцям про кохання, секс і згоду»



**Кортні Макавінта,
Андреа Вандер Плюм**

«Повага. Як діяти, коли зазіхають на твої особисті кордони»



ГО «Дівчата», ЮНІСЕФ

«Здоров'я без сорому»



Мелісса Кан, Юмі Стайнз

«Поговоримо про згоду!»



Робі Г. Гарріс

«Цілком природно. Статеве дозрівання, дорослішання, секс і сексуальне здоров'я»

НОТАТКИ

Посібник створено ГО «Дівчата» у співпраці з ЮНІСЕФ за фінансової підтримки уряду Іспанії у 2024 році.



ЮНІСЕФ – дитячий фонд і спеціалізована структура ООН, діяльність якої зосереджена на захисті прав та інтересів дітей у всьому світі. Фонд засновано у 1946 році. Сьогодні діяльність ЮНІСЕФ охоплює 190 країн і території для підтримки найуразливіших дітей та молоді, які найбільше потребують допомоги. В Україні представництво ЮНІСЕФ працює з 1997 року.



[unicef.org/ukraine](https://www.unicef.org/ukraine)



spilnoteka.org



ГО «Дівчата» – українська громадська організація просвітницького спрямування. Була заснована 2019 року як проєкт, спрямований на підвищення обізнаності підлітків та жінок щодо фізіології, контрацепції та можливостей самореалізації. ГО також надає освітню, гуманітарну, психологічну та юридичну підтримку. У 2022 році ГО «Дівчата» охопила проєктами більше 150 000 осіб.



divchata.org

НАД ПОСІБНИКОМ ПРАЦЮВАЛИ:

Юлія Чаплінська, методична експертка ГО «Дівчата»

Дар'я Чекалова, заступниця директорки ГО «Дівчата»

Анна Повх, проєктна асистентка ГО «Дівчата»

Тетяна Гриценко, спеціалістка з питань гендерної рівності ЮНІСЕФ

Тетяна Мельниченко, копірайтерка

Марія Артеменко, редакторка

Тетяна Михайленко, літературна редакторка

Анастасія Квасниця, дизайнерка

Анна Дученко, дизайнерка

Ганна Столяр, художниця-ілюстраторка

Communic Company, перекладачі/перекладачки

