

# ОСНОВИ СЕКСУАЛЬНОЇ ПРОСВІТИ

посібник-помічник для батьків та опікунів/-ок



# ОСНОВИ СЕКСУАЛЬНОЇ ПРОСВІТИ

посібник-помічник для батьків та опікунів/-ок



ВСТУП.....	4
Актуальність сексуальної освіти.....	5
Сексуальна освіта дітей з інвалідністю.....	6
Кроки до зрілості: як сексуальна освіта сприяє розвитку дитини .....	8
<b>СЕКСУАЛЬНІСТЬ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ РОЗВИТКУ ДИТИНИ .....</b>	<b>11</b>
Сексуальна освіта дітей віком 0 – 5 років .....	11
Дитяча мастурбація .....	13
Приватність.....	14
Гігієна.....	15
Правило трусиків.....	15
Звідки беруться діти? .....	17
Сексуальна освіта дітей віком 6 – 9 років.....	18
Ідентичність.....	20
Емоції та почуття.....	21
Дружба, закоханість і любов.....	22
Різноманіття родин .....	25
Булінг (цькування).....	29
Безпека в інтернеті.....	29

<b>Сексуальна освіта дітей віком 10 – 14 років .....</b>	<b>31</b>
Статеве дозрівання .....	32
Жіноча анатомія .....	33
Менструація та менструальна гігієна .....	35
Чоловіча анатомія.....	39
Полюції та ерекція .....	40
Підліткова мастурбація.....	41
Захворювання, що передаються статевим шляхом .....	42
Контрацепція.....	44
Секс.....	50
Культура згоди.....	52
<b>Сексуальна освіта дітей віком 15 – 18 років.....</b>	<b>55</b>
Вагітність.....	56
Пологи.....	57
Сексуальна орієнтація.....	58
Камінг-аут.....	60
Здорові та нездорові стосунки .....	63
Гендерно зумовлене насильство .....	67
<b>ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК .....</b>	<b>70</b>
<b>ЩО ПЕРЕГЛЯНУТИ?.....</b>	<b>74</b>
<b>ЩО ПОЧИТАТИ? .....</b>	<b>76</b>



У процесі дорослішання діти цікавляться знаннями про власне тіло, інтимні стосунки, сексуальність, емоції. Їм потрібна якісна науково обґрунтована інформація без міфів, сорому та засудження. Батьки й опікуни/-ки є основним джерелом інформації для дітей. Хоча вони й користуються різними каналами доступу до інформації, саме батьки або опікуни/-ки відіграють вирішальну роль у тому, які зрештою знання отримають і використають діти.

Посібник створено для того, щоб надати батькам і опікунам/-кам інструменти, стратегії та ресурси для побудови відкритого й довірливого спілкування з дітьми про статевий розвиток. У ньому ви знайдете поради й інформацію для різних вікових груп із урахуванням особливостей розвитку дітей: від наймолодших до підлітків.

Для батьків й опікунів/-ок малюків у виданні запропоновано прості й доступні поради щодо розмов про тіло, приватність і основні концепції сексуальності.

Батькам та опікунам/-кам дітей молодшого шкільного віку посібник допоможе підготуватися до розмов про ідентичність, приватність і пояснить фізичні й емоційні зміни, які очікують на дітей у період статевого дозрівання.

Батьки та опікуни/-ки дітей середнього шкільного віку знайдуть у посібнику конкретні стратегії щодо відкритих і конструктивних розмов із дітьми про формування здорових стосунків, культуру згоди, ухвалення відповідальних рішень, контрацепцію. Усе це сприятиме здоровому та відповідальному підходу до сексуальності.

Для батьків й опікунів/-ок дітей старшого шкільного віку в посібнику є поради щодо глибшого обговорення складних тем, зокрема особливостей підліткового періоду, взаємин з однолітками та безпеки в інтернеті. Важливим є також визначення кордонів і розвиток навичок прийняття відповідальних рішень.

У виданні висвітлено різні аспекти сексуальності та гендерної рівності, що допоможе батькам та опікунам/-кам отримати глибше розуміння цих понять, а також підкаже, як говорити про них із дітьми.

Батьківство може бути викликом, особливо коли йдеться про теми, які стосуються сексуального виховання дітей. Посібник спрямовано на те, щоб стати вашим практичним помічником у цих питаннях. Ви можете повертатися до нього знову і знову в міру дорослішання дітей, тож сподіваємося, що він стане вашим надійним другом!

Сексуальна просвіта – невід’ємний складник виховання. Вона охоплює теми фізіологічних змін, стосунків, емоцій, культури згоди, особистих кордонів, сексу, засобів контрацепції, впливу ЗМІ та багато інших аспектів. Сексуальна просвіта – це формування в дітей і підлітків цінностей та навичок, що стануть основою для їхнього здоров’я, безпеки і повноцінного розвитку як особистостей.

## Актуальність сексуальної просвіти

Нині в Україні відсутні комплексні інституційні програми сексуальної просвіти. Майже 84% батьків і вчителів/-ок підтримують ідею запровадження таких програм<sup>1</sup>. Проте опитування засвідчує і проблеми: більшості освітян/-ок бракує відповідної кваліфікації, і 90% вчителів/-ок висловлюють бажання, щоб уроки сексуальної просвіти проводили не вони, а запрошені фахівці/-чині. Такий стан справ укотре звертає увагу на важливість батьківської компетенції.

За результатами дослідження ГО «Дівчата» (2023 р.), підлітки мають численні запитання щодо сексуальності, але часто бояться звертатися з ними до батьків і опікунів/-ок<sup>2</sup>. Діти соромляться або ж не можуть дібрати слова, щоб розпочати розмову. Батьки й опікуни/-ки натомість схильні вважати, що дітям ще зарано знати відповіді на запитання, які їх турбують. Їм також може бракувати відповідних знань для проведення послідовних роз’яснень.

Дослідження ЮНІСЕФ<sup>3</sup> засвідчує, що прогалини у знаннях із питань сексуальності підліткам часто компенсує інтернет або ж друзі/подруги. 58% підлітків отримують інформацію про секс із мережі,

<sup>1</sup> Cedos, Info Sapiens. Обізнаність та ставлення вчительської спільноти і батьків до комплексної сексуальної освіти. 2020. 128 с. URL: [https://cedos.org.ua/wp-content/uploads/sexual\\_education\\_ua\\_0\\_compressed.pdf](https://cedos.org.ua/wp-content/uploads/sexual_education_ua_0_compressed.pdf) (дата звернення: 10.10.2023).

<sup>2</sup> ГО «Дівчата». Жінки і стигма. Як українські дівчата бачать статеве виховання, розвиток кар’єри, сім’ю та успіх. 2023. 24 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/1txmWlYWrwCEI-go8fQu6BAR4qI-Cblo1/view> (дата звернення: 22.10.2023).

<sup>3</sup> О. М. Балакірева, Т. В. Бондар та ін. Соціальна обумовленість та показники здоров’я підлітків та молоді: за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров’я та поведінкові орієнтації учнівської молоді»: моногр. / ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». Київ: Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/media/921/file/Social%20conditionality%20and%20indicators%20of%20adolescent%20and%20youth%20health%20in%20Ukraine.pdf>.

а 1% – дізнається про секс від друзів/подруг. Загалом діти починають статеве життя і мають досвід сексуальних практик значно раніше, ніж схильні вважати батьки й опікуни/-ки: кожна десята дитина починає статеве життя у 12 років або раніше. У віці 15 років підлітки здебільшого вже мають певний сексуальний досвід. Тому, щоб діти не отримували запізнілу, неперевірену або суперечливу інформацію про статеве дозрівання, стосунки, кохання та секс, батьки й опікуни/-ки мають стати основним джерелом надійних і актуальних знань.

Деякі батьки й опікуни/-ки можуть відчувати страх у зв'язку з тим, що самі не знають правильних відповідей, або сором через тематику розмов. Проте важливо розуміти, що ранні діалоги про секс і тілесність – це інвестиція в здорове та щасливе майбутнє дитини. Вони дають розуміння і прийняття сексу та сексуальності як нормальних природних аспектів життя.

## Сексуальна просвіта дітей з інвалідністю

Діти з інвалідністю виражають свою сексуальність такими самими різними способами, як і всі інші. Однак, вони можуть стикнутися з додатковими перепонами на шляху до отримання достовірної інформації та чесних розмов про секс. Це може підвищити вразливість дітей з інвалідністю до негативного сексуального досвіду.

Інвалідність може впливати на статевий розвиток дітей. Наприклад, у дітей із синдромом Дауна статеве дозрівання може початися раніше, ніж у середньому, а у дітей із синдромом Прадера – Віллі – навпаки, пізніше. Травми спинного мозку можуть спричинити індивідуальні типи змін у статевому розвитку.

Батькам або опікунам/-кам часто бракує знань, як зрозуміти, прийняти і реагувати на сексуальний розвиток дітей з інвалідністю. Але незалежно від того, чи має дитина інвалідність, етапи розвитку відбуватимуться за тією самою схемою, повільніше або швидше, поки вона не пройде період статевого дозрівання.

Важливо насамперед диференціювати поняття «діти з інвалідністю» і «діти з психофізичними порушеннями», оскільки не завжди діти з інвалідністю мають ментальні порушення. Часто діти з інвалідністю мають нормотиповий розумовий розвиток і можуть свідомо керувати тілом, емоціями тощо, на відміну від дітей із затримкою психічного розвитку, розладами аутичного спектра, синдромом Дауна тощо. Не завжди діти, які мають такі порушення, водночас мають інвалідність. Тому надзвичайно важливо звертати увагу передусім на сформованість навичок і ступінь психічного розвитку, а не тільки на біологічний вік.

Батьки й опікуни/-ки можуть розпочати сексуальну просвіту дітей з інвалідністю з обговорення тем особистої гігієни та репродуктивного здоров'я. Адже без чітких уявлень про те, як починати і підтримувати прийнятні любовні та сексуальні стосунки, молоді люди з інвалідністю можуть бути більше схильні до неприпустимих сексуальних дій щодо інших (наприклад, агресії чи публічного оголення), саме тому важливо приділити особливу увагу темі толерантної поведінки та створенню й підтримки романтичних стосунків за обопільною згодою.

Навчання навичок безпечної поведінки – від базових до більш складних – також може допомогти дітям з інвалідністю захистити себе. Рекомендуємо говорити з ними про контрацепцію, культуру згоди та сексуальний контент у медіа. Окрім того, учасна сексуальна просвіта впливає на можливість дитини з інвалідністю запобігати проблемам, пов'язаним із її сексуальним здоров'ям.

Ефективність методів сексуальної просвіти теж залежатиме від особливих потреб і навичок дитини. Стратегії та підходи відрізнятимуться для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату, розвитку (наприклад, розладами аутичного спектра) або зору. Однак, батьки або опікуни/-ки можуть звернути увагу та врахувати такі спільні моменти:

### **1 Залучайте відповідних експертів/-ок**

Особливі потреби дитини можуть вплинути на її фізичний ріст або гормональний розвиток. Наприклад, діти з порушеннями нервового розвитку можуть відчувати фізичні зміни в період статевого дозрівання раніше, ніж їхні однолітки. У цьому випадку рекомендуємо звернутися до лікаря/-ки.

### **2 Навчайте дитину відповідно до її рівня розвитку й навичок**

Так само, як і нормотипових дітей, розумінню сексуальності слід навчати з раннього дитинства та коригувати знання, коли вони підрастають і розвиваються. З'ясуйте, що ваша дитина вже розуміє про сексуальність у своєму віці. Окрім того, потрібно розуміти, що дитина може, а що – ні для коригування стратегії навчання. Наприклад, дитину з розладом аутичного спектра, чиї навички експресивного спілкування недостатньо розвинені, усе одно слід навчити «Правила трусиків», говорити «ні» та повідомляти батькам або опікунам/-кам, коли незнайомиць/-ка фізично її торкається – це цілком їй під силу. Але для дітей із порушенням мовлення альтернативою може стати використання зображень чи знаків, про які ви заздалегідь домовитесь. Радимо використовувати робочі стратегії навчання, які ви використовували, щоб навчити дітей інших навичок. Вони можуть містити інфографіку, списки з позначками, відео, книжки, картинки про тіло тощо.



Під час сексуальної просвіти дітей з інвалідністю важливо використовувати різні форми навчання: візуальні, аудіальні, кінестетичні методи, щоб надати їм можливість отримувати інформацію та розбудовувати навички відповідно до їхніх можливостей. Водночас також надзвичайно важливо сприяти спілкуванню дітей з інвалідністю чи ментальними або психофізичними порушеннями зі своїми нормотиповими однолітками без будь-яких обмежень.

## Кроки до зрілості: як сексуальна просвіта сприяє розвитку дитини

Учасна та вичерпна сексуальна просвіта підтримує і розвиває:

- ▶ **Повагу до свого тіла.** Під час відкритої і чесної розмови з дітьми про всі, зокрема й інтимні, частини тіла ми демонструємо, що цієї теми не варто соромитися. У дітей формуватиметься позитивне ставлення до свого тіла, вони навчатимуться розуміти його потреби та правильно піклуватися про нього.
- ▶ **Почуття впевненості в собі.** Діти, батьки й опікуни/-ки яких ведуть із ними послідовну сексуальну просвіту, розвивають уміння встановлювати кордони та розуміють важливість взаємоповаги у стосунках.
- ▶ **Розширення навичок самопізнання.** Діти розвивають важливі навички самопізнання та рефлексії, що сприяє психосоціальному розвитку.
- ▶ **Дружність до розмаїття.** У сексуальній просвіті ми говоримо, що всі люди різні – і це нормально. Тож діти вчаться приймати відмінності. Вони зростають толерантними до людей, незалежно від їхньої статі, віку, сексуальної орієнтації, кольору шкіри, інвалідності тощо. Також вони приймають власні особливості та розвивають здорове ставлення до себе.
- ▶ **Формування довірливих стосунків.** Однією з найбільших переваг сексуальної просвіти є створення довірливої атмосфери в родині. Діти знають, що батьки й опікуни/-ки відкриті до їхніх запитань, і це означає, що замість запиту до інтернету, друзів/подруг чи знайомих, вони звернуться саме до батьків та опікунів/-ок.

- ▶ **Зменшення імовірності насильства.** Діти, які отримують належну підтримку свого сексуального розвитку, також можуть краще розпізнавати і називати випадки насильства, зокрема гендерно зумовленого.
- ▶ **Прийняття змін.** Чимало дітей під час наближення до періоду статевого дозрівання лякаються змін, що відбуваються з ними. Якщо дитина знає, що саме на неї чекає, то швидше зрозуміє і прийме фізичні й емоційні зміни.
- ▶ **Прийняття обґрунтованих рішень.** Інформація про сексуальність дає можливість підліткам самостійно й усвідомлено приймати всі рішення щодо сексу, стосунків, здоров'я.
- ▶ **Усвідомлений перший секс.** Діти, які мали відкриті чесні розмови з батьками й опікунами/-ками про кохання, секс і стосунки, менше схильні до раннього сексуального досвіду. Вони знають про секс і не сприймають його як спосіб відчутти себе дорослішими. Це означає, що вони спробують секс тоді, коли самі будуть до нього готові, а не коли їм скажуть друзі/подруги чи медіа.
- ▶ **Здорові стосунки.** Сексуальна просвіта сприяє формуванню здорових стосунків серед молоді та надає їм розуміння власного тіла, кордонів, емоцій та основ здорової комунікації у сексуальних стосунках.
- ▶ **Профілактика і відповідальність.** Молодь, яка знає про ризики, пов'язані з сексуальними стосунками, демонструє більшу відповідальність щодо використання контрацептивів. А це сприяє зниженню ризиків виникнення захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ), і зменшенню кількості небажаних ранніх вагітностей.

## Важливо розуміти, що сексуальна просвіта:

- ▶ **Не спонукає дітей до раннього статевого життя.** Згідно з дослідженнями, у країнах, де про сексуальну просвіту говорять на державному рівні, спостерігають меншу кількість абортів, діти пізніше розпочинають статеве життя і відповідно зменшується кількість ЗПСШ<sup>4</sup>. В Україні кількість абортів за 2019 рік становила 74 606<sup>5</sup>, із них 727 зроблено неповнолітнім особам. Порівняно з даними за 2018 рік, загальна кількість абортів в Україні зросла на 60%. Що ж до кількості абортів, зроблених неповнолітніми, то ця цифра зросла на понад 80%.
- ▶ **Не впливає на сексуальну орієнтацію.** Сексуальна просвіта не спонукає дитину долучитися до ЛГБТК+ чи, навпаки, не робить гомосексуальну дитину гетеросексуальною. Але розповідаючи дітям, що сексуальна орієнтація не може бути причиною для дискримінації, ви навчаєте їх поважати право людини на вибір і бути толерантними.
- ▶ **Не робить дітей відвертими або розбещеними.** Навіть якщо діти не ставлять вам конкретних запитань зараз, інформація про фізичне й емоційне здоров'я важлива для їхнього повноцінного розвитку. І якщо не розповідати дітям про секс, вони все одно дізнаються про нього деінде – із вірогідністю отримання викривлених фактів, неперевірених джерел інформації чи перегляду порнографії.
- ▶ **Не призводить до збільшення кількості випадків сексуального насильства.** Навпаки, сексуальна просвіта має на меті навчити дітей відрізнити здорові стосунки від насильства. Згідно з дослідженнями<sup>6</sup>, кожна п'ята дитина в Україні потерпає від сексуального насильства. Сексуальна просвіта – це насамперед про безпеку. Із використанням інструментів сексуальної просвіти ви можете допомогти дітям зрозуміти свої права, навчити їх установлювати кордони та звертатися по допомогу в разі потреби.

<sup>4</sup> Дарина Мізіна. Шкільні уроки про секс по-голландськи. URL: [https://www.google.com/url?q=https://genderindetail.org.ua/spetsialni-rubriki/seksualnist/shkilni-uroki-pro-sex-po-gollandski-134358.html&sa=D&source=docs&ust=1708615531044312&usq=AOvVaw1pEXEglfzQ\\_bdpBIPi\\_N5e](https://www.google.com/url?q=https://genderindetail.org.ua/spetsialni-rubriki/seksualnist/shkilni-uroki-pro-sex-po-gollandski-134358.html&sa=D&source=docs&ust=1708615531044312&usq=AOvVaw1pEXEglfzQ_bdpBIPi_N5e) (дата звернення: 10.10.2023).

<sup>5</sup> В Україні минулого року жінки зробили понад 74 тисячі абортів – МОЗ. URL: <https://www.unian.ua/health/country/abort-v-ukrajini-minulogo-roku-zhinki-zrobili-ponad-74-tisyachi-abortiv-moz-novini-ukrajini-11042840.html> (дата звернення: 10.10.2023).

<sup>6</sup> Кожна п'ята дитина в Україні потерпає від сексуального насильства – Кулеба. Уніан. URL: <https://www.unian.ua/society/10758972-kozhna-p-yata-ditina-v-ukrajini-poterpaye-vid-seksualnogo-nasilstva-kuleba.html> (дата звернення: 10.10.2023).

## СЕСУАЛЬНІСТЬ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ РОЗВИТКУ ДИТИНИ

**С**татевий розвиток дитини є неперервним процесом, що починається з її народження. Він охоплює фізіологічний та емоційний розвиток, власне статеве дозрівання, гендерну соціалізацію і формування індивідуального ставлення до сексу та сексуальності.

Сексуальність дітей починає розвиватися з народження. Коли дітей торкаються, цілують, обіймають, лоскочуть, вони відчують приємні фізичні відчуття, пов'язані з тим, що їх люблять. Такий тип фізичної близькості й емоційної прихильності між батьками або опікунами/-ками та немовлям унікальний. Він може бути ранньою основою для більш зрілих форм фізичної близькості й любові, що далі розвиваються як складник сексуальності. Ваші слова (або ваше мовчання!), а також ваші дії спрямовують процес самоусвідомлення і ставлення до сексуальності дитини. На становлення сексуальної поведінки також впливають соціальні та культурні стереотипи, інформація з медіа, спілкування з близькими й інші чинники. Досвід, пов'язаний з емоціями, відчуттями тіла, сексуальними почуттями та бажаннями, впливає на здоровий розвиток сексуальності в майбутньому.

### Сексуальна освіта дітей віком 0 – 5 років

Чимало батьків і опікунів/-ок самі виростили в середовищі, де дорослі не говорили відкрито та відверто про сексуальність. У зв'язку з цими й іншими причинами розпочати таку розмову з дитиною може бути складно. Вам важливо без сорому та метафор пояснити їй, що кожна частина тіла має назву і виконує певну функцію. Давайте репродуктивним органам правильні назви («вульва», «пеніс», «жіночі груди») так само, як іншим частинам тіла. Якщо правильно називати органи ще коли дитина не вміє розмовляти, вона відразу звикатиме до коректних термінів. Також не потрібно вигадувати лелек, капусту чи інші казки про зачаття, вагітність і народження дітей – кажіть правду. Усе це допоможе дітям уникнути табування і сорому в майбутньому.



Для дітей із ментальними порушеннями, як і для нормотипових дітей, може бути помічним використання ілюстрацій та аудіальних підказок під час вивчення різних частин тіла. Однак важливо не зосереджуватися на обговоренні саме репродуктивних органів, щоб уникнути їх надмірної сексуалізації.

### **Дії дітей до 2 років, через які може проявлятися сексуальна цікавість**

- ▶ **Дослідження тіла.** Діти природно торкаються своїх геніталій під час зміни підгузків. Їм цікаво, що ховається під їхнім одягом, їм подобається бігати голяка. Ваші реакції (слова, жести, вираз обличчя, мова тіла) дають дитині перші уроки сексуальності. Якщо ви гніваєтеся, несхвально дивуєтеся, соромитеся, то вчите свою дитину, що така цікавість до свого тіла є ненормальною, хоча насправді це не так.
- ▶ **Самостимуляція.** Чимало малюків проявляють свою природну сексуальну цікавість через самостимуляцію. Хлопчики можуть тягнути пеніс, а дівчата – терти геніталії. Це нормально!
- ▶ **Вивчення тілесних процесів.** Дитина починає розуміти, як працює її тіло в різних ситуаціях, наприклад, під час відвідування туалету. Відповідно, може розпитувати про ці процеси.
- ▶ **Цікавість щодо відмінностей хлопців і дівчат.** Дітям може бути цікаво побачити брата, сестру, маму чи тата в душі оголеними, і зазвичай саме так вони дізнаються про фізичні відмінності між хлопцями/чоловіками та дівчатами/жінками. Потрібно пояснити про приватність і правило трусиків.

### **Дії дітей 3 – 5 років, через які може проявлятися сексуальна цікавість**

- ▶ Розпитування про те, звідки беруться діти, як відбувається зачаття, вагітність і пологи.
- ▶ Дослідження тіла інших дітей і дорослих. «Гра в лікаря» і вдавання мами чи тата стають улюбленими забавками, зростає інтерес до відмінностей між тілами дорослих і дітей.
- ▶ Вивчення різниці між приватною та публічною поведінкою.
- ▶ Частіші дотики до статевих органів, особливо коли діти втомлені або засмучені.

## ► Дитяча мастурбація

Пам'ятайте, що для маленьких дітей доторкання до своїх статевих органів є нормою. Так дитина починає досліджувати свої статеві органи і з'ясовує, що може їх стимулювати. Рання форма мастурбації цілком природна і для дівчат, і для хлопців. Діти цього віку ще не надають сексуального забарвлення своїм діям. Якщо дитина робить це перед вами, у жодному разі не сваріть її. Так можна спровокувати почуття провини і втратити довіру дитини. Такий негативний досвід із дитинства може вплинути на подальше ставлення дитини до своєї сексуальності. Якщо вам складно приймати такі її дії, можна проконсультуватися з психологом/-инею.

Якщо ваша дитина торкається статевих органів у публічному місці, на людях, поговоріть із нею наодинці та поясніть, що деякі речі не можна робити за присутності інших людей. Ви можете порівняти це з іншою поведінкою, наприклад, колупанням у носі – це весело, але інші люди не хочуть цього бачити.

Якщо ваша дитина продовжує попри пояснення, є імовірність, що вона робить це внаслідок занепокоєння або перевантаження. Спробуйте методи відволікання. Але якщо така поведінка продовжується, вам слід звернутися до лікаря/-ки або дитячого/-ої психолога/-ині.



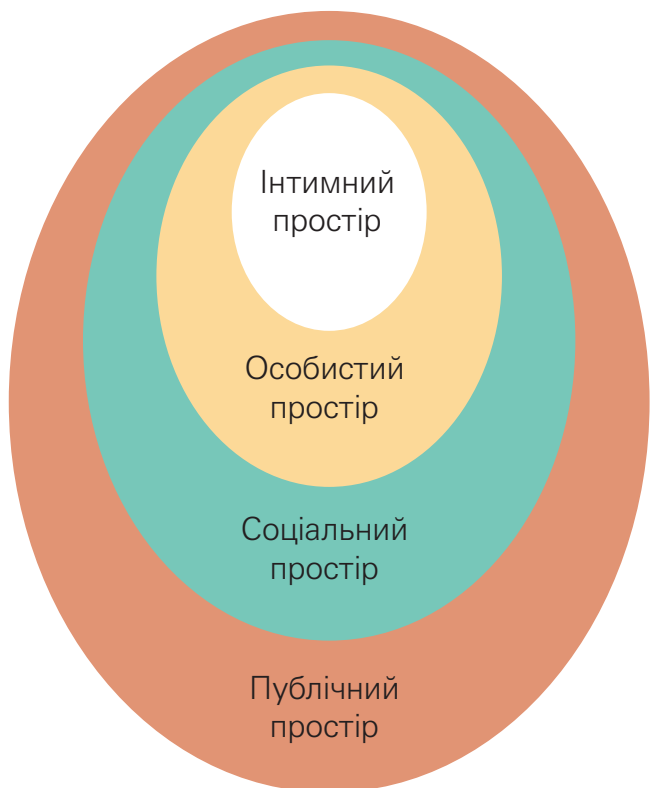
### Гра в лікаря/-ку

Приблизно з 3 – 4 років діти починають цікавитися тілом одне одного. Такі дитячі дослідження часто називають «грою в лікаря/-ку».

Під час гри діти можуть роздягатись і оглядати одне одного, зокрема статеві органи. Важливо прийняти цю допитливість і використовувати її як початок для обговорення питань сексуальності. Як в інших іграх, запитайте: «Що ти робиш?», «Що тобі цікаво в цій грі?».



Цікавість до анатомії є нормальною, але дуже важливо встановити кордони стосовно чужих інтимних місць. Із часом, коли фізичні відмінності між хлопцями та дівчатами стають зрозумілими, ці ігри втрачають актуальність. Проте якщо зробити з них табу, це може спровокувати додаткове захоплення грою. Не слід перейматись і переоцінювати ситуацію. Але якщо дитина занадто часто вдається до такої поведінки, варто з'ясувати причину та звернутися за порадою до фахівця/-чині.



## ▶ Приватність

Діти віком до 4 років можуть проявляти цікавість до тіл і тілесних функцій інших людей, наприклад, торкатися жіночих грудей або роздивлятися дорослих у ванній кімнаті. Привчайте дітей поважати кордони інших, пояснюйте, що є приватним. Потрібно говорити з дітьми про доречність оголеного тіла. Те, що дозволено вдома, не завжди дозволено в громадських місцях. Пояснюйте, що у зачинені двері потрібно постукати, перш ніж увійти, а вхід до чужої ванної або туалету без дозволу є порушенням особистих кордонів і може викликати дискомфорт в інших людей. Спробуйте пояснити різницю між особистим і публічним простором за допомогою гри.



### Гра «Мій світ – твій світ»

Підготуйте два ігрових «світи» – особистий і публічний. Наприклад, можна використовувати декоративні килимки або ігрові зони в кімнаті. Підготуйте різні елементи одягу з двох «світів»: трусики, сукня, святковий костюм, кофтинка, піжама, футболка тощо.

Поясніть дитині, що в нашому житті є два світи – особистий і публічний. Доручіть дитині самостійно вибрати одяг для «особистого світу» (наприклад, піжама, білизна, улюблена футболка) і «публічного світу» (наприклад, святковий костюм, сукня). Попросіть розкласти одяг відповідно до кожного «світу» у визначеній зоні чи на килимку. Також можна відтворити ці дії на ляльці. Обговоріть, чому певний одяг підходить саме для цих «світів». Вислухайте думки дитини, а потім додайте власні коментарі.





## ▶ Гігієна

У цей період потрібно розказати дитині основні правила гігієни: як чистити зуби, як правильно витирати задній прохід (анус), як саме і коли підмиватися. Також варто розповісти про можливі наслідки недостатньої гігієни.

Пам'ятайте, що діти повинні підмиватися теплою водою 1 – 2 рази на день із обов'язковим використанням окремого рушника. Врештовуйте стать дитини.

Крайня плоть у хлопця може повністю не відокремлюватися від голівки пеніса аж до 5 років. Такий захисний механізм називають фізіологічним фімозом. У 90% хлопців крайня плоть легко відокремлюється вже у 4-річному віці. Але у деяких дітей це станеться лише під час статевого дозрівання – це цілком нормально. Тому потрібно навчати синів правильно й обережно поводитися зі своїм тілом, щоб вони випадково не нашкодили собі. Пояснюйте дітям, що пеніс необхідно мити так само, як інші частини тіла.

Статеві органи дівчини потрібно підмивати рухами «спереду-назад», щоб не занести інфекцію з анального отвору в піхву. Вагіна надійно захищена великими статевими губами. Не варто для підмивання садити дитину в таз або миску з водою – так підвищуються ризики занесення інфекції – краще використовувати проточну воду. Туалетне мило може подразнювати ніжну шкіру та слизову інтимних місць дівчини, тому для гігієни цієї зони найкраще користуватися звичайною водою. Між великими та маленькими статевими губами можуть накопичуватися білі виділення – жирова речовина. Це цілком нормальний фізіологічний процес. Виділення варто змивати, щоб запобігти подразненню. Якщо вони супроводжуються почервонінням, болем і свербінням – зверніться до дитячого/-ої гінеколога/-ині.

## ▶ Правило трусиків

Важливо саме в цьому віці ознайомити дитину з «Правилом трусиків»: інші люди не повинні торкатися дитини у тих місцях тіла, що зазвичай сховані під спідньою білизною. І самі діти не повинні торкатися інших людей у цих місцях.

### **Важливі аспекти «Правила трусиків»**

#### **1 Твоє тіло належить тільки тобі**

Поясніть дітям, що їхнє тіло належить їм, і ніхто не може торкатися його без дозволу. Використовуйте правильні назви для інтимних частин тіла, дайте дітям розуміння, що можна робити, а що – не можна.

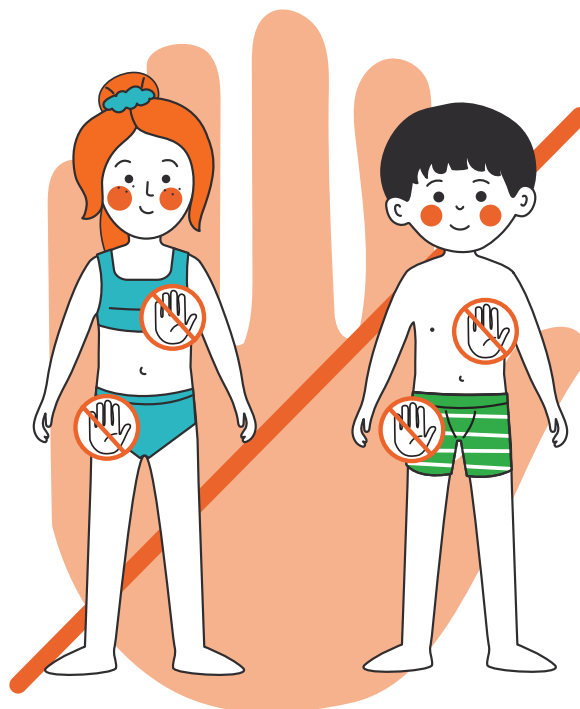


Важливо повідомити дітям, що вони завжди мають право сказати «ні». Це неочевидно для дітей, яких часто вчать бути слухняними та дотримуватися правил. Підтримуйте свою дитину, якщо вона каже «ні», навіть якщо це ставить вас у незручне становище. Наприклад, замість того, щоб сказати: «Іди, обійми дідуся», ви маєте запитати: «Чи ти хочеш зараз обійняти дідуся?», «Ти любиш обіймати дідуся?». І дитина має право сказати «ні». Також навчайте її запитувати дозвіл, якщо вона хоче обійняти або торкнутися когось. Поясніть, що це нормально, якщо інша людина відмовила на таке прохання.

Навчіть дитину поводитися в дискомфортних ситуаціях. Наприклад, якщо її відмову ігнорують, поясніть, що дитина може за можливості відійти від цієї людини «у туалет». Придумайте кодове слово, жест або інший сигнал, яким вона може повідомити вам про небезпеку.

## 2 Хороший дотик – поганий дотик

Хороший дотик – це той, що дає змогу людині почуватися комфортно і захищено. А поганий дотик викликає відчуття дискомфорту, змушує почуватися незручно або налякано. Навчіть дітей розрізняти «хороші» та «погані» дотики. Продемонструйте кілька різних дотиків (обійми, лоскіт, пощипування). Дитина може коментувати їх: що їй підходить, а що – ні. Поясніть, що за допомогою хорошого дотику люди проявляють турботу одне про одного (наприклад, ніжні обійми). Водночас поганий дотик – вимушений або небажаний (наприклад, дотик до інтимних частин тіла, штовхання тощо).



### 3 Хороші таємниці – погані таємниці

Таємниця часто є частиною сексуального насильства над дітьми. Тому важливо навчити дітей розрізняти хороші та погані таємниці, а також створити атмосферу довіри. Будь-яка таємниця, що викликає у дітей пригнічення, дискомфорт, страх чи розпач – це погана таємниця, її не можна приховувати, а потрібно розповісти дорослому, якому дитина довіряє. Поясніть, що коли хтось купує подарунок-сюрприз, це хороша таємниця. Хороші сюрпризи тимчасові та завершуються щасливо. Погані таємниці – тривалі й можуть закінчитися сумно. Дітям варто періодично нагадувати не зберігати таємниці про знущання, бійки, незаконні чи небезпечні дії та недоречні «погані» дотики.

### ▶ Звідки беруться діти?

#### Способи надання відповідей на це запитання

- ▶ **Будьте спокійні та впевнені.** Якщо дитина вперше запитує, звідки беруться діти, реагуйте так само спокійно, як і на будь-яке інше її запитання. Тоді ваша дитина зрозуміє, що ця тема не табуована і про неї можна з вами говорити в майбутньому.
- ▶ **Не ускладнюйте.** Варто уникати перевантаження дітей інформацією, адже вони запитують лише стільки, скільки можуть осягнути. Перша розмова зазвичай є досить простою. Наприклад: «Жінка має яйцеклітини всередині тіла, а чоловік – сперму. Сперматозоїди схожі на маленьких пуголовків, і коли вони зустрічаються з яйцеклітиною, утворюється дитина». Така відповідь часто є вичерпною. Можуть пройти роки, перш ніж ви почуєте конкретніші запитання. Але варто враховувати, що всі діти різні, тож дехто хотітиме дізнатися більше відразу.
- ▶ **Будьте чесними.** Не потрібно вводити дитину в оману розповідями про капусту, лелеку чи купівлю дітей у магазині. Поясніть, що дитина живе в утробі (животику) матері й робить там ті самі речі, що і після народження: їсть, спить і навіть смочке великий палець. Дітям також варто знати, що немовляті в тілі матері безпечно та комфортно.
- ▶ **Завжди використовуйте правильні назви для частин тіла.** Пояснюйте нові терміни зрозуміло для дитини, але однаково використовуйте коректні назви. Наприклад, діти ростуть у животику, усередині маминого тіла. Це місце називається маткою, і його можна уявити гніздечком, де дитина почувається комфортно.

- ▶ **Будьте толерантними.** За нагоди поясніть, що бувають різні родини: із обома батьками чи опікунами/-ками різної статі (мама й тато, бабуся і дідусь), із одним із батьків чи опікунів/-ок (лише мама, тато, бабуся, дідусь або інший/-а родич/-ка), із батьками чи опікунами/-ками однієї статі (двоє тат, дві мами, мама та бабуся). Із часом сім'ї можуть змінюватися і жити разом чи окремо. Ви також можете сказати, що іноді діти потрапляють у сім'ї різними способами, як-от: екстракорпоральне запліднення, удочеріння або усиновлення, прийомна сім'я чи опіка. Маленькі діти інколи звертають увагу на родини дітей на ігровому майданчику, наприклад, на сім'ю з іншою кількістю батьків або з бабусяю і дідусем, які виховують дітей, або з двома мамами чи двома татами. Поясніть своїй дитині, що в цьому немає нічого незвичайного, і що ми можемо дружити з людьми, які відрізняються від нас.
- ▶ **Використовуйте зовнішні джерела.** Шукайте книжки про різні аспекти сексуальної освіти, зокрема дітонародження, із несексуалізованими ілюстраціями. Наприкінці посібника ви можете знайти перелік помічних видань.

## Сексуальна освіта дітей віком 6 – 9 років

У молодшому шкільному віці природний інтерес дітей до власного тіла починає поступатися місцем інтересу до навколишнього світу, принаймні на деякий час. Діти частіше граються з дітьми своєї статі. Вони вже знають, що сексуальність не обговорюють публічно. Молодші школярі/-ки спостерігають за поведінкою молоді та дорослих, мало запитують про сексуальність, але інтерес до неї залишається. У цьому віці діти активно займаються пошуком друзів/подруг і паралельно розвивають соціальні навички, зокрема емпатію, співпрацю, уміння вирішувати конфлікти й ефективно спілкуватися з іншими. Вони також учаться розрізняти соціальні ролі та взаємодіяти в групах, що сприяє їхньому загальному розвитку й адаптації до соціального середовища. Протягом перших 10 років життя деякі діти отримують перші досвіди закоханості, прихильності, ніжності й навіть розчарування. Усі ці почуття справжні, і до них слід ставитися серйозно.

Психосексуальний розвиток дітей віком від 6 до 9 років формує основи розуміння сексуальних понять і стосунків. Нижче зазначено деякі основні аспекти цього процесу.

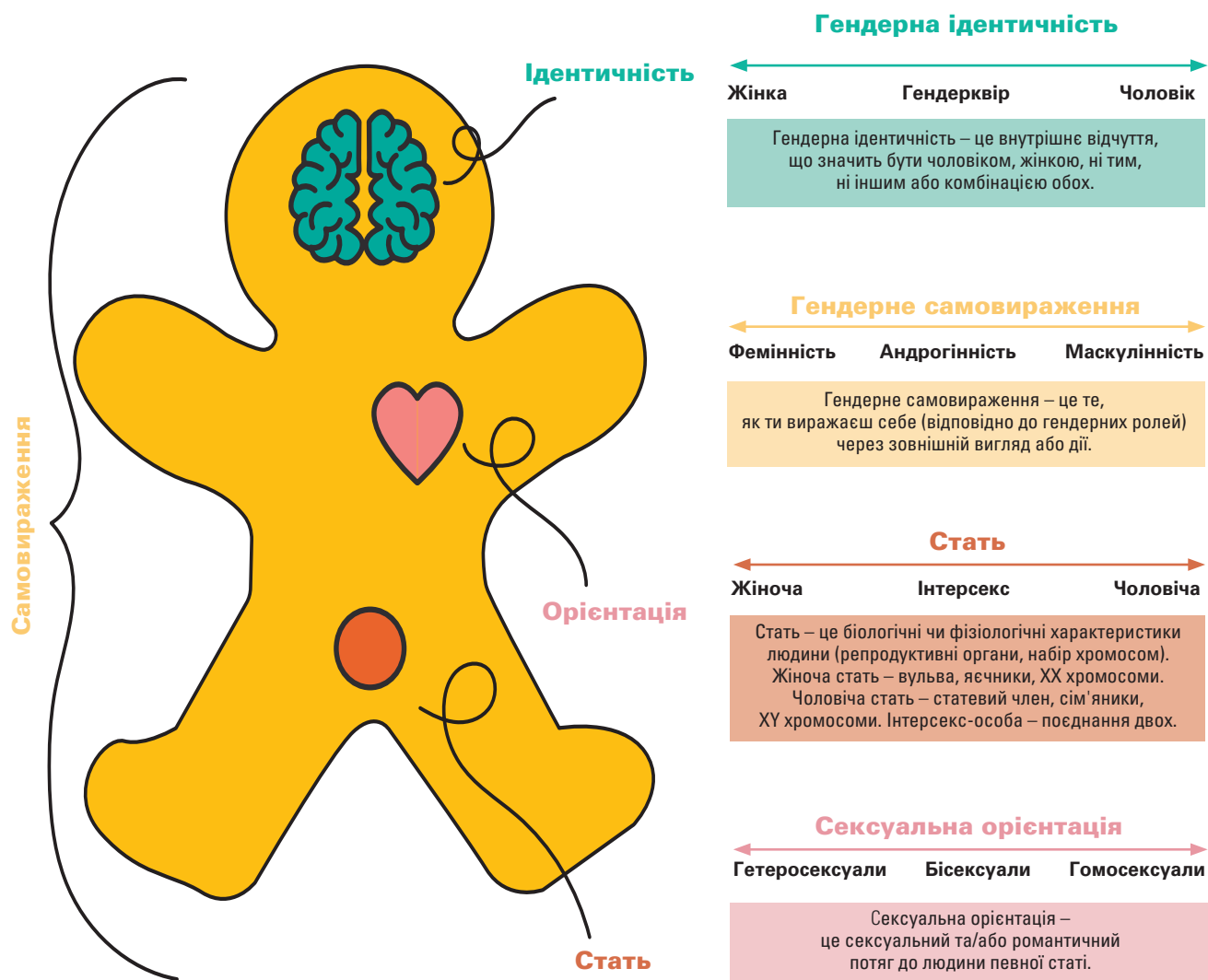
- ▶ **Фізичний розвиток.** У цьому віці діти вже чітко сприймають фізичну різницю між хлопцями та дівчатами.

- ▶ **Соціальний розвиток.** Діти продовжують розвивати соціальні навички, будують взаємини з однолітками, активно відбувається їхня соціалізація. Діти починають міцніше дружити і можуть почати грати в «сімейну гру» шляхом імітування стосунків дорослих. Саме тому в цей період дуже важливо проговорити з дитиною права й обов'язки кожного/-ї члена/-кині сім'ї (а також і самої дитини), незалежно від стереотипів, зокрема щодо ролей жінки/дівчини та чоловіка/хлопця.
- ▶ **Гендерна ідентичність.** У цьому віці діти досліджують, що означає бути хлопцем чи дівчиною і як це впливає на їхні можливості й очікування. Саме тому питання гендерної рівності в цей період дорослішання особливо актуальне для виховного процесу.
- ▶ **Сексуальна зацікавленість.** Діти можуть виявляти більшу зацікавленість стосовно взаємодії між статями.
- ▶ **Емоційний розвиток.** У цей період активно розвивається емоційний інтелект дитини. Тому особливу увагу варто приділити темі почуттів, моральних і етичних орієнтирів.
- ▶ **Безпека і взаємини з дорослими.** Із апелюванням на попередні бесіди про «хороші» та «погані» дотики важливо нагадувати дітям, що ніхто не має права порушувати їхні кордони, і водночас дітям також слід поважати особистий простір інших. Варто обов'язково поговорити про цькування (булінг), пояснити дитині, як потрібно поводитися в ситуаціях, якщо вона страждає від булінгу або спостерігає його.



## ▶ Ідентичність

Приблизно в 6 років діти стають упевненішими в собі та власній гендерній ідентичності. Вони починають отримувати більше інформації ззовні, наприклад, із інтернету чи медіа. Діти можуть натрапити на застарілі уявлення про стать і гендер та, імовірно, стикатимуться з суперечливими повідомленнями від однолітків і дорослих. Тому важливо, щоб батьки й опікуни/-ки приділяли особливу увагу розмовам про стать і гендер. У цьому допоможе «Гендерний коржик»<sup>7</sup>.



<sup>7</sup> Адаптовано з Gender Identity and Sexuality – Atlantic Technological University Sligo.



## Поради для батьків та опікунів/-ок

- ▶ **Будьте відкритими.** Запитайте свою дитину про те, що вона вже знає або чула про стать і гендер. Будьте готові вислухати її думки та запитання.
- ▶ **Використовуйте прості висловлювання.** Поясніть різницю між статтю і гендером: стать людини – це біологічні чи фізіологічні характеристики людини: репродуктивні органи, набір хромосом тощо (жіноча стать, чоловіча стать, інтерсекс-особи). Водночас гендер – очікування суспільства щодо того, що означає бути жінкою і чоловіком. 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. Важливо розуміти, що стать – це про біологію, а гендер – про соціум.
- ▶ **Зверніть увагу на різноманіття.** Поясніть, що кожна людина унікальна. Для дітей важливо знати про тих, хто не схожий на них. Розмова про різноманіття життєвих сценаріїв для жінок і чоловіків сприятиме розвитку в дитини культури прийняття і допоможе їй точніше визначати її власні переконання та почуття.
- ▶ **Говоріть про рівні можливості.** Радимо пояснити дітям, що гендерна рівність не означає відсутність або заперечення відмінностей між статями. Ідеться про те, що всі повинні мати однакові можливості. Використовуйте повсякденні ситуації для демонстрації цього. Наприклад, якщо у вас є знайома лікарка, то розкажіть дитині, що раніше суспільство не дозволяло жінкам вибирати таку професію, але тепер можна бути ким завгодно! Вибір залежить від їхніх уподобань і здібностей, а не від статі.

## ▶ Емоції та почуття

Молодший шкільний вік – період активного розвитку емоційного інтелекту. Важливо пояснити дитині, які бувають емоції та почуття і як вони можуть проявлятися. Навчайте її розрізняти власні емоції (гнів, радість, цікавість, смуток, образи тощо), адже вони впливають на кожен її вибір. Дитина, яка може сказати: «Я злюся на тебе», має менше шансів ударити. А дитина, яка вміє визначити, що їй щось неприємно, краще підготовлена до вирішення конфлікту конструктивним шляхом.



## Вправа на розвиток навичок розрізнення почуттів та емоцій

Дітей може бути складно навчати розрізненню емоцій і почуттів, тому що це досить абстрактні поняття. Складно описати словами сум, страх, захват, хвилювання тощо, адже всі переживають їх по-різному. Радимо використовувати більше емоційної лексики, щоб поповнювати словниковий запас дитини. Є велика спокуса демонструвати дитині лише приємні емоції, а негативні залишати поза її увагою. Однак робити цього не варто, адже дитина може відчувати неоголошену заборону на негативні емоції. Тож удома щиро висловлюйте всі свої емоції та почуття. Протягом дня усвідомлюйте і називайте емоції, які відчуваєте ви і ваша дитина. Використовуйте прості слова чи фрази на кшталт «Я знаю, що ти сердися, бо нам потрібно йти з дитячого майданчика» або «Мені сумно, тому що весь день дощить». Нагадуйте, що відчувати різні емоції в різних ситуаціях – це нормально.

Щоб зробити розмову про емоції цікавішою, можете разом із дитиною переглянути мультфільм **«Думками навиворіт»** (2015 р.). За сюжетом, у голові дівчини живуть різні емоції: Радість, Смуток, Відраза, Страх і Злість. У кожній з них є своя важлива місія, але головне, що вони всі мають доповнювати одна одну.



## ► Дружба, закоханість і любов

У молодшому шкільному віці дітям важливо дізнатися, що таке дружба, закоханість і любов. Дитина може мати настільки велику прихильність до друга чи подруги, що батьки й опікуни/-ки ідентифікують це як закоханість. Однак не варто дратувати дитину цим і називати її друга чи подругу «нареченим/-ою». Це може зайвий раз сексуалізувати стосунки дітей і змусити їх ніяковіти.

Важливо розглядати такі почуття як природний складник дитячого розвитку і відкрито розмовляти з дітьми про різноманіття взаємин між людьми. Також варто сказати, що будь-які стосунки можуть змінюватися і навіть завершуватися – і це нормально.

Поясніть дитині, що дружба, закоханість і любов – це різні почуття та види взаємин. Чимало їх видів – як романтичних, так і дружніх – починаються з симпатії.



**Симпатія** – це почуття прихильності до людини, яке спонукає познайомитися з нею ближче та сформувати певні стосунки. Симпатія може виникнути з першої зустрічі. Це може статися завдяки зовнішній привабливості чи приємному враженню від спілкування або поведінки людини. Але надалі після ближчого знайомства симпатія може зникнути – і це нормально. Вона також може розвиватися поступово протягом довгого часу.

**Дружба** – це почуття об'єднаності, зв'язку з іншими людьми завдяки спільним інтересам, досвіду, уподобанням тощо. Дружба заснована на симпатії та довірі.

Це особливі взаємини, де люди підтримують, розуміють одне одного та діляться життєвими моментами. Поясніть дитині, що друзі/подруги – це ті, із ким їй весело та приємно проводити час, а також кому можна довіряти. Із ними можна гратися, спілкуватися й ділитися своїми історіями. Друзі/подруги допомагають, коли ти сумуєш чи потребуєш допомоги.

Дружба є важливою цінністю для дітей, оскільки завдяки їй вони розвиваються емоційно та соціально. Поміркуйте з дитиною про те, що означає бути хорошим/-ою другом/подругою. Запитайте, які риси вона вважає важливими в друзях і подругах. Навчайте дітей бути хорошим/-ою другом/подругою. Поясніть, що дружба проявляється не лише у радісних і позитивних ситуаціях, а й у складних і сумних. Назвати другом/подругою можна ту людину, яка готова за можливості допомогти, вислухати, проявити терпеливість, розуміння і підтримку.

Поясніть, що навіть довга дружба може завершитися, і що це нормально. Натомість можуть виникнути інші дружні взаємини. Якщо дитина відчуває дискомфорт під час спілкування з другом/подругою або просто більше не має спільних інтересів, то нормально закінчити такі взаємини. Так само, якщо друг/подруга бажає розірвати зв'язки, це не означає, що дитина погана.

Окрім дружби, на основі симпатії може виникнути закоханість. Зазвичай її спричиняє зовнішня привабливість і поведінка іншої людини. Тобто **закоханість** – це неповторне відчуття, яке виникає, коли ти відчуваєш, що людина особлива. Поясніть, що у період закоханості об'єкт цього почуття часто здається прекрасним та ідеальним. Закоханість – чудовий стан, але його головна небезпека полягає в тому,





що він із часом минає. Стосунки обов'язково переходять в іншу фазу. Коли закохані вперше починають помічати недосконалість партнера/-ки, то можуть відчувати нудьгу або роздратування. На цій стадії можливі конфлікти. Якщо їх вирішують, то стосунки зберігаються. Але вони можуть і завершуватися. А ще закоханість інколи перетворюється на любов чи дружбу.

Закоханість закономірно призводить до підвищення та розвитку сексуальності. Тож про сексуальність, як і про здорові стосунки й кохання, варто говорити з дітьми до того, як вони вперше закохаються.

Що робити, якщо дитина в 9 – 10 років стверджує, що закохана? Батькам та опікунам/-кам важливо зрозуміти, що у дітей, як і в дорослих, усе по-справжньому. Діти переживають ті самі почуття, коли закохуються: страждання, хвилювання, бажання бути увесь час із об'єктом кохання. У жодному разі не можна знецінювати почуття дитини. Вислухайте і підтримайте її, можете поділитися власним досвідом шкільного кохання, якщо такий є. Поясніть, що почуття можуть змінюватися й розвиватися, і коли дитина дорослішає, то краще їх розуміє.

Допоможіть дитині розібратися в поняттях «любов» і «кохання» та різниці між ними. Це два поняття однієї категорії, але з відмінностями.



**Кохання** – відчуття глибоких романтичних почуттів до іншої людини, потягу до неї. Воно розвивається із закоханості.

**Любов** – відчуття глибокої відданості, прихильності до когось/чогось. Любити можна дитину, Батьківщину, відомого/-му персонажа/-ку, роботу тощо. Тобто люди використовують слово «любов» у абсолютно різних ситуаціях, що відображає різноспрямованість цього поняття.

Любов до себе неймовірно важлива для розвитку та благополуччя дитини. Вона є основою для здорової самооцінки, взаємин з іншими, а також учить дітей визначати й поважати власну цінність. Те, як діти сприймають себе, відіграє вирішальну роль у їхній мотивації та досягненнях у навчанні, розвитку та стосунках. Окрім того, діти, які з любов'ю ставляться до себе, можуть краще долати труднощі, стрес і тривоги.



## Поради батькам та опікунам/-кам для розвитку в дітей почуття любові до себе

- ▶ **Приклад любові до себе.** Почніть із власного прикладу, як любити і приймати себе. Покажіть своїм дітям, як доглядати за собою, знаходити радість наодинці з собою та бути добрим до себе. Тобто це говорити про себе з любов'ю, пробачати себе за помилки, установлювати здорові кордони, бути вірним/-ою собі, прислухатися до власного тіла.
- ▶ **Заохочуйте позитивне мислення.** Допоможіть дитині навчитися розпізнавати негативні думки та за можливості замінювати їх на позитивні. Навчіть її усвідомлювати внутрішній діалог, який може пригнічувати або поліпшувати настрій. Це сприятиме більш позитивному способу мислення.
- ▶ **Показуйте дитині її важливість.** Усвідомлення того, що її справді цінують, може підвищити самооцінку дитини. Наприклад, можна разом вибрати домашній обов'язок, який виконуватиме лише вона. Виокремлюйте цінність виконання цього обов'язку для добробуту всієї родини.
- ▶ **Хваліть не за результат, а за докладені зусилля.** Не потрібно переконувати сина чи доньку в тому, що вони найкращі. Натомість дайте зрозуміти, що він/вона все зможе, якщо докладатиме зусиль і поставить собі мету. Навчіть дитину, що помилитися – нормально, а помилки роблять нас сильнішими.
- ▶ **Допоможіть визначити переваги дитини.** Усі ми маємо унікальні особливості, які роблять нас тими, ким ми є. Допоможіть своїй дитині розпізнати власні переваги та заохочуйте частіше їх використовувати.

### ▶ Різноманіття родин

Про різні типи сімей варто говорити з дитиною змалечку, щоб формувати в неї розуміння та повагу до різноманітності людських взаємин. У дитини можуть бути друзі та подруги з різних сімей. Важливо, щоб вона розуміла, що всі вони нормальні.

**Сім'я** – це осередок суспільства, група від 2 людей, які спільно проживають (або проживали) і пов'язані спільним побутом, майном, досвідом. Люди в межах однієї сім'ї мають взаємні права й обов'язки, визначені законом.

Часто сім'ю ототожнюють із родиною, проте між цими поняттями є різниця. **Родина** охоплює всіх родичів, окрім батьків і дітей: бабусь, дідусів, племінників, племінниць, тіток, дядьків тощо.

Тобто сім'я – це вужче поняття, а родина – ширше. Інколи, якщо з подружжям або татом/мамою та дітьми мешкає хтось із родичів, таку ситуацію називають **розширеною сім'єю**.

Поширена форма сім'ї – це чоловік, дружина та їхні діти. Проте значна частка українських сімей має інакший вигляд. Розкажіть дитині, що сім'ї можуть бути багатодітними та бездітними.

Бездітна сім'я – це коли дорослі живуть разом, але без дітей. Бувають дорослі, які загалом хочуть мати дітей, але з різних причин не можуть народити або не хочуть цього зараз. А є дорослі, які не хочуть ставати мамою чи татом – і це також нормально.

Сім'ї, у яких є обоє батьків, можуть бути різними. Одностатеві пари також можуть створювати сім'ї. Наразі в українському законодавстві не дозволено одностатевим парам реєструвати шлюб, але сім'я – це не обов'язково юридично оформлені стосунки. Називати сім'ї «традиційними» (якщо є мама і тато) і «нетрадиційними» (якщо є дві мами або двоє тат) – некоректно. Це створює упередження та навіть ярилик «неправильності».

Діти можуть потрапляти в сім'ю різними шляхами, зокрема завдяки усиновленню/удочерінню. Це процес, коли особа, яка не є біологічним татом або матір'ю дитини, отримує законні батьківські права на дитину. Згадайте в розмові й про прийомні сім'ї. Це сім'ї, у яких діти проживають протягом певного часу або за дорученням, адже не можуть залишатися в рідній сім'ї.

Коли двоє дорослих, які вже мають своїх дітей, одружуються або починають жити разом, утворюється зведена сім'я. Так у дітей можуть з'явитися зведені сестри чи брати. Ці люди будуть сім'єю, хоч і не є рідними. Можна пояснити дитині так: «Це як у казці, коли різні персонажі/-ки об'єднують свої сили і стають ще сильнішими разом. Так само у зведеній сім'ї кожен/-на додає свою унікальну суперсилу, і разом вони творять власну дивовижну історію сімейних пригод».

Бувають також сім'ї, у яких діти проживають лише з одним із батьків. Ваша дитина може мати друзів/подруг саме з такої родини. В Україні, за даними Держстату на кінець 2021 року, 16% сімей із дітьми не мали одного чи обох батьків. У 93% таких сімей не було тата, у 5% діти виховувалися без матері, а у 2% діти не мали обох батьків

і проживали з родичами/-ками чи іншими опікунами/-ками<sup>8</sup>. Інколи так стається у зв'язку з розлученням або втратою партнера/-ки, а інколи це свідомий вибір самотійного материнства чи татівства. Важливо також пояснити дитині, що бути соло-мамою чи соло-татом не є чимось негативним або меншовартісним. Вони можуть бути так само щасливими та здоровими, як і будь-яка інша сім'я. Поясніть, що справжній сенс родини полягає в любові, підтримці й турботі одне про одного незалежно від її складу.

Із розумінням і прийняттям різноманіття сімей дитина формує більш відкритий світогляд. Вона знає, що справжня сім'я – це не лише про біологічні зв'язки, а й про джерело любові та підтримки, що може існувати в різних формах.

Під час обговорення з дітьми питань різноманітності сімей важливо згадати й про тему розлучень. Діти дошкільного віку часто вже знають, що розлучення означає розірвання шлюбу батьків. У них можуть бути друзі, чиї батьки розлучені.

Коли батьки розлучаються, для дітей може багато чого раптово змінитися. Може здаватися, що світ, яким його знала дитина, припиняє існувати. Дитина може відчувати горе, страх або гнів. Вона може почуватися винною або хвилюватися про подальше майбутнє. Розмова з дитиною – найважливіше, що вам варто зробити, щоб допомогти їй упоратися з усіма змінами, пов'язаними з розлученням батьків.



<sup>8</sup> Доступ до правди : статистика неповних сімей в Україні / Державна служба статистики України (запит від 15.03.2023). URL: [https://dostup.org.ua/request/statistika\\_niepovnikh\\_simiei\\_v\\_u](https://dostup.org.ua/request/statistika_niepovnikh_simiei_v_u) (дата звернення: 15.03.2023).



## Як підготувати дитину до розлучення батьків?

- ▶ **Плануйте, як розповідатимете дітям про розлучення.** Краще, щоб обоє батьків зробили це разом. Подумайте про місце та час для розмови. Будьте чесними, але також пам'ятайте про вік своїх дітей, коли вирішуєте, що саме їм розповідати. Якщо дітей кілька, то спочатку важливо розмовляти з ними всіма одночасно. А пізніше вам може знадобитися окрема розмова з кожним/-ою, особливо, якщо діти різного віку. Наприклад, дітям старшого віку знадобиться детальніше пояснення, ніж молодшим.

Радимо підготуватися до таких запитань:

- ❓ Я винен/-на, що ви розлучаєтеся?
  - ❓ Ти/мама/тата мене більше не любиш/любить?
  - ❓ Де я житиму?
  - ❓ Чи буду я бачити тата/маму дуже рідко?
  - ❓ Чому ти хочеш залишити нас?
- ▶ **Будьте максимально відвертими.** Важливо відкрито й чесно розповісти дитині про те, що відбувається, без звинувачень свого/-ї партнера/-ки. Говорити про кожну деталь не обов'язково. Не обговорюйте рішень дорослих і не сперечайтесь перед дітьми.
  - ▶ **Не говоріть негативно про вашого/-у партнера/-ку перед дітьми.** Якщо ви боретесь з власними почуттями й емоціями, знайдіть друга/подругу або фахівця/-чиню, із якими можна це обговорити. За можливості позиціонуйте розлучення як спільне рішення. Тоді діти не звинувачуватимуть когось одного з батьків у розлученні.
  - ▶ **Запевніть своїх дітей, що ви любите їх і продовжите піклуватися про них.** Поясніть, що діти матимуть можливість і надалі проводити час із обома батьками. Ситуації можуть бути різними, і якщо ви мусите обмежити перебування дитини з кимось із батьків (наприклад, для її безпеки), потрібно обережно та турботливо пояснити свої рішення.
  - ▶ **Запобігайте розвитку в дитини відчуття провини за розлучення.** Діти сприймають або пояснюють цю подію інакше, ніж дорослі. Дитина може думати: «Це сталося через мене, бо я був поганим/-ою». Діти повинні знати, що не спричинювали бажання батьків жити окремо. Також скажіть, що сумувати і злитися у зв'язку з розставанням – це нормально.

## ► Булінг (цькування)

У школі дитина може зіштовхнутися з проявами насильства та дискримінації, тому важливою є її психологічна підготовка до цього. Розкажіть дітям про булінг. Тоді вони зможуть простіше його визначити, незалежно від того, чи цькують їх, чи когось іншого.

**Булінг, або цькування** – це прояв жорстокості й неповаги. Потрібно навчити дитину не соромитися називати речі своїми іменами та звертатися по допомогу до дорослих у разі необхідності.

Зазвичай ви можете визначити булінг за такими трьома характеристиками<sup>9</sup>:

- **Повторення.** У школі протягом кількох тижнів Ліза висміює Андрія під час перерв. Це не є випадковими вчинками – це булінг!
- **Намір нашкодити.** Петро свідомо використовує образливі слова щодо своєї однокласниці Ані, обзиваючи її перед усім класом. Він має намір викликати негативні емоції та образити Аню. Це булінг!
- **Нерівність сил.** Максим – сильний хлопець, який займається спортом. Він використовує цю фізичну перевагу для тиску на Дмитра і погрожує розправою, якщо він комусь розкаже про образи. Дмитро відчуває вразливість і беззахисність. Це булінг!

Булінг може статися як наживо, так і онлайн. Кіберзалякування часто відбувається в соціальних мережах, за допомогою SMS/текстових повідомлень, електронної пошти або будь-якої онлайн-платформи, де спілкуються діти. Поцікавтеся, якими платформами користується ваша дитина. Поясніть, як пов'язане онлайн і офлайн спілкування, попередьте про різні ризики, із якими можна зіткнутися в інтернеті.

## ► Безпека в інтернеті

Щойно ваша дитина навчиться користуватися пошуковою системою або почне дивитися відео на ютубі, виникає імовірність того, що вона натрапить на порно або інший сексуальний контент. Тому говорити з дітьми про кібербезпеку потрібно одразу, коли ви даєте їм гаджет для користування. У когось це може бути в 3 роки, а у когось – у 7 років. Також варто врахувати, що дитина, яка не має гаджета, може



<sup>9</sup> Bullying: what is it and how to stop it. UNICEF. URL: <https://www.unicef.org/parenting/child-care/bullying> (date of access: 10.10.2023).



контактувати з тими, у кого він є. Дослідження засвідчують, що жодна дитина не застрахована від таких небезпек в інтернеті, як порнографія, коли знаходять її або випадково, або їм навмисно її демонструють. Середній вік першого контакту з порнографією становить 11 років, а 70% дітей у віці від 7 до 18 років випадково натрапляли на порнографічний контент, коли виконували домашнє завдання онлайн<sup>10</sup>.

Радимо поговорити про ризики, перш ніж вони стануть проблемами. Попередьте дитину, що вона може випадково знайти фотографії чи відео сексуального характеру. Поясніть, чому не варто навмисно шукати такий контент і чим це може бути небезпечно. Якщо дитина буде попереджена, побачене менше шокує і травмує її. Розкажіть дитині, що вона може випадково натрапити на зображення або відео оголених людей чи сексуальних дій в анімованих фільмах, відеоіграх, на ютубі тощо. Поясніть, що повинна зробити дитина, коли натрапить на такий контент. Скажіть, що їй потрібно вимкнути гаджет або відвернутися та поговорити з батьками й опікунами/-ками чи дорослими, яким вона довіряє. Запевніть, що через це дитину не сваритимуть.

Ви можете також навчити дитину повідомляти про сексуалізований контент із дітьми на порталі **«Stop sexting» за допомогою кнопки «Повідомити»**. На цьому сайті ви також можете дізнатися більше про можливі загрози для дітей в інтернеті та як їм протидіяти. Перейдіть на нього за QR-кодом.



Рекомендуємо дізнатися про параметри конфіденційності та безпеки, щоб навчити дитину правильно їх налаштовувати в онлайн-іграх, програмах і платформах. Знання про обмеження деяких функцій (наприклад, відстеження місцезнаходження або доступу до банківської системи) буде корисним для дитини. Ви можете разом сформувавши алгоритм дії у ситуації, якщо дитина натрапить на контент, який її засмучує, або зіткнеться з кіберзлочинцем: що потрібно робити, кому повідомити, до кого звернутися по допомогу тощо. Установіть і сімейні правила користування гаджетами. Це можуть бути, наприклад, часові обмеження на розважальний чи ігровий контент.

Для безпеки маленьких дітей в інтернеті ви можете використовувати програмні фільтри, спеціальні дитячі програми (наприклад, «YouTube Kids») або блокування спливаючих вікон. Однак пам'ятайте, що ваша дитина може натрапити на порнографічні зображення й інший неприйнятний контент іншими способами, зокрема через друзів/подруг і їхні гаджети.

Ознайомте дитину з «Правилом білборду»: під час публікації будь-якої інформації (текст, фото) в інтернеті дітям потрібно уявити,

<sup>10</sup> BBFC. Young people, Pornography & Age-verification. URL: <https://www.revealingreality.co.uk/wp-content/uploads/2020/01/BBFC-Young-people-and-pornography-Final-report-2401.pdf> (date of access: 10.10.2023).

що вона потрапила на великий білборд неподалік їхньої школи чи дому, а потім поміркувати, чи їм комфортно, що всі бачитимуть цю інформацію.

Важливо знати, що ваші діти роблять в інтернеті. Але не потрібно стежити за ними – це може відштовхнути їх і зруйнувати довіру. Головне – не залишатися осторонь, а бути залученими так, щоб ваші діти зрозуміли, що ви поважаєте їхнє приватне життя і дбаєте про їхню безпеку.

## Сексуальна просвіта дітей віком 10 – 14 років

У дітей віком 10 – 14 років відбувається дуже інтенсивний період розвитку сексуальності. Тіло зазнає помітних змін. Діти можуть відчувати сильну закоханість і сексуальне бажання, не знаючи, як із цим впоратися. Коло друзів/подруг і спілкування про закоханість і сексуальність надзвичайно важливі в цьому віці. Важливо надавати підліткам достатньо знань, щоб допомогти їм усвідомити і прийняти фізіологічні й емоційні зміни, які відбуваються в їхньому житті. Це основний період, коли потрібно виховувати у дитини почуття відповідальності на тлі самостійності.





## Основні аспекти психосексуального розвитку дітей у 10 – 14 років

- ▶ **Фізичні зміни.** Підлітки в цьому віці зазвичай переживають помітні фізичні зміни, пов'язані з активним розвитком. Ідеться про швидкий розвиток статевих органів (пеніс, вульва) і прояв вторинних статевих ознак (волосся на тілі, адамово яблуко, груди).
- ▶ **Емоційний розвиток.** Може проявлятися збільшена емоційна нестабільність. Діти інколи відчувають страх, тривожність, невпевненість у собі.
- ▶ **Соціальний розвиток.** Розширюються соціальні контакти, дружба з ровесниками/-цями, частішає використання соціальних мереж та інших інтернет-ресурсів. Діти починають ставати більш незалежними від батьків та опікунів/-ок, з'являються секрети від дорослих. Це нормальний процес. Діти розвивають уміння спілкуватися і співпрацювати з іншими.
- ▶ **Сексуальна орієнтація.** Підлітки активніше досліджують власну сексуальну орієнтацію. У цей період особливо важливо надавати інформацію про сексуальне здоров'я, статевий розвиток і сексуальну безпеку.
- ▶ **Культурний контекст.** Розвиток підлітків зазнає впливу соціокультурних чинників суспільства, у якому вони зростають. Культурні цінності й стереотипи можуть вплинути на сприйняття сексуальності та соціальних очікувань щодо жінок і чоловіків.

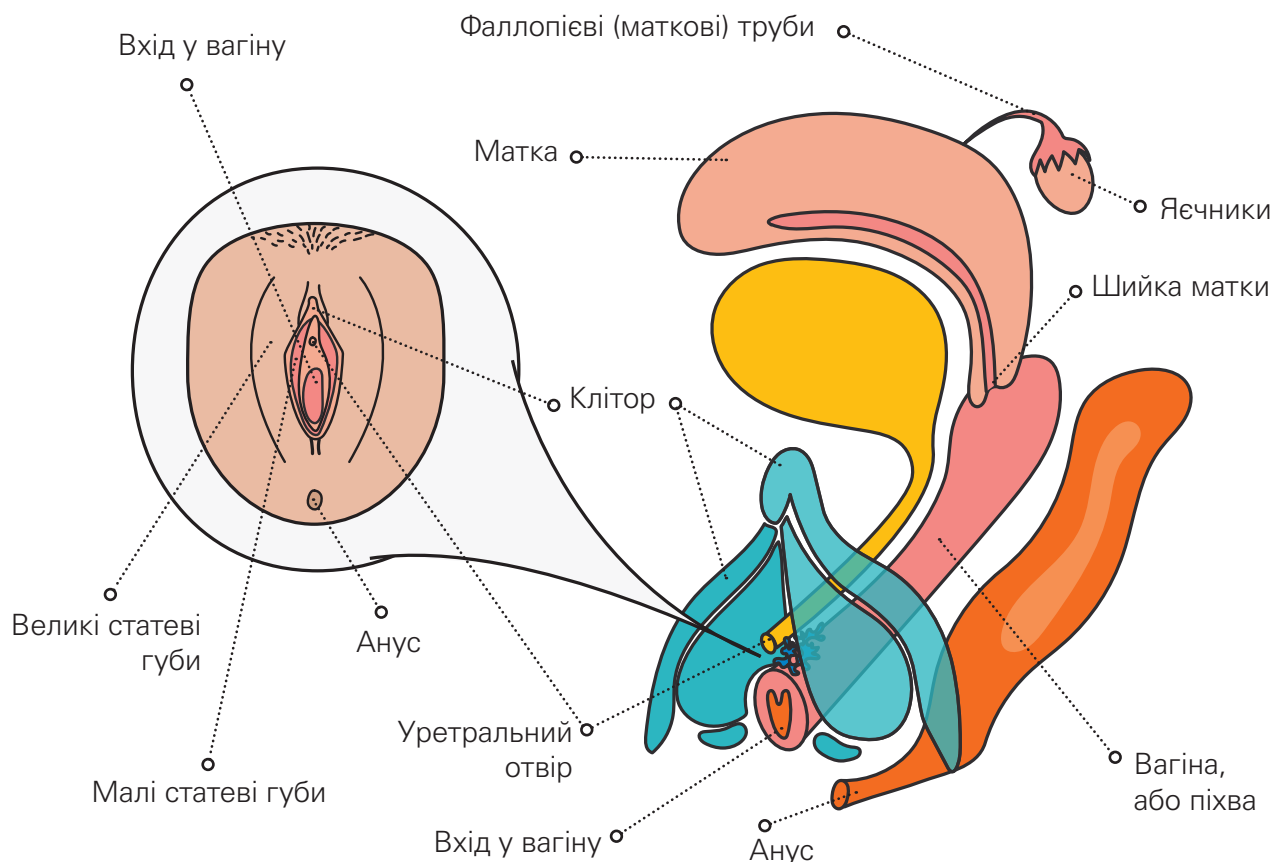
### ▶ Статеве дозрівання

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.

Статеве дозрівання хлопців 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 оволосяння пахв. У цьому віці з'являються і полюції.

Хлопцям варто розповісти про особливості статевого дозрівання, анатомію та фізіологію дівчат, а дівчатам надавати відповідну інформацію про дорослішання хлопців. Це допоможе подолати ніяковість і необізнаність стосовно сексуального здоров'я іншої статі.

## 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 з 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 в матку. Маткові труби виконують транспортну функцію, тому мають бути прохідними. У випадку їх 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). У процесі 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, крізь 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.

## ▶ Менструація та менструальна гігієна

**Менструація** – це невід’ємна частина життя, але не всі батьки та опікуни/-ки відчувають себе комфортно під час розмов про це зі своїми дітьми. Незнання, чого очікувати під час першої менструації, може викликати у дівчат відчуття тривоги та страху. Важливо поговорити з донькою про менструацію до її початку, оскільки відсутність базових знань про менструальну гігієну може призвести до стресу та сорому, а неправильна гігієна – спричинити проблеми зі здоров’ям. Про цю тему варто говорити і з хлопцями.

**Менструація** – циклічне відторгнення слизової оболонки порожнини матки, що відбувається щомісячно. Для початку першої менструації потрібно не лише досягнення відповідного віку, а й поєднання зовнішніх і внутрішніх чинників: гормональний баланс на всіх рівнях регуляції менструальної функції, готовність статевих 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, однак **менархе** (перша в житті дівчини менструація) може настати і раніше, і пізніше. Проте якщо в 15 років у дівчини ще немає менструації, радимо проконсультуватися з дитячим/-ою гінекологом/-инею!

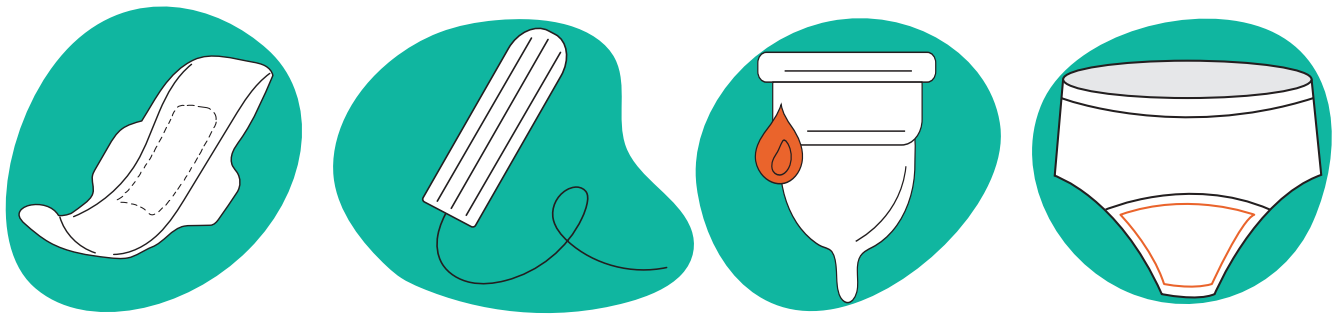
**Менструальний цикл** – це період від першого дня однієї менструації до першого дня наступної. Нормальна тривалість циклу складає від 21 до 35 днів, а в середньому – 28 – 30 днів. Тривалість самої менструації – 3 – 7 днів, об’єм виділень – до 80 мл на день. Менструальні виділення не є кров’ю – це слизова тканина з невеликою кількістю кров’янистих домішків. 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 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.

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 функціонування жіночого організму. Менопаузу називають клімаксом, або клімактеричним періодом, а симптоми, що виникають у цей період, – клімактеричним синдромом.

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 та мають помірну вартість, але можуть бути помітними під одягом. Прокладки бувають одно- та багаторазовими (тканинними).
- ▶ **Тампони** – це циліндричні поглиначі, які вставляють у піхву для поглинання виділень. Тампони є непомітними та дають змогу вести фізичну активність. Вони одноразові, але не завжди безпечні для здоров'я і підходять не всім. Тампони, які довго не змінювати, 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 вмитих рук і ополіскування під час кожної заміни).
- ▶ **Менструальні труси** – це труси, виготовлені з натуральних тканин (бавовна, льон, конопля) із багатошаровою абсорбуючою частиною (ластовиця), що вбирає вологу та не протікає. Менструальні труси є надійною та зручною заміною прокладок і тампонів. Змінювати їх можна раз чи два рази 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 замінування засобу обов'язково потрібно мити руки з милом, а менструальну чашу кип'ятити 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, тому це шкодить екології<sup>11</sup>.

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, це своєрідна крепатура. Проте терпіти біль із циклу в цикл і пропускати через нього уроки чи спортивні заняття не варто. Якщо дівчина відчуває біль, варто звернутися до лікаря/-ки для встановлення правильного діагнозу та визначення необхідного лікування.

Перед початком менструального циклу в організмі дівчини змінюється рівень гормонів, що може спричиняти фізичні та психологічні зміни. Це **передменструальний синдром (ПМС)**, тобто комплекс симптомів, які можуть періодично відчувати деякі дівчата і 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).

---

<sup>11</sup> Здоров'я без сорому. Достовірна інформація про менструальну гігієну для дівчат та хлопців: буклет. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/health-without-shame> (дата звернення: 21.10.2023).



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

Відстеження менструального циклу – важливий складник загальної культури турботи про репродуктивне здоров'я дівчат. Спеціальні мобільні застосунки можуть зробити цей процес зручнішим. Для дівчат ми рекомендуємо застосунок «Оку Україна», який ГО «Дівчата» локалізувала для українського ринку у співпраці з ЮНІСЕФ у 2022 році. Застосунок містить не лише функцію календаря та зручного менструального трекера, а й численні поради та навіть тести для перевірки знань про здоров'я, фізіологію та гігієну дівчат. Окрім цього, у ньому є окрема енциклопедія, що містить десятки статей із відповідями на поширені запитання стосовно репродуктивного здоров'я та дорослішання, стосунків та емоцій, що хвилюють як дівчат, так і хлопців.

Завантажити «Оку Україна» можна за QR-кодами на сторінці.



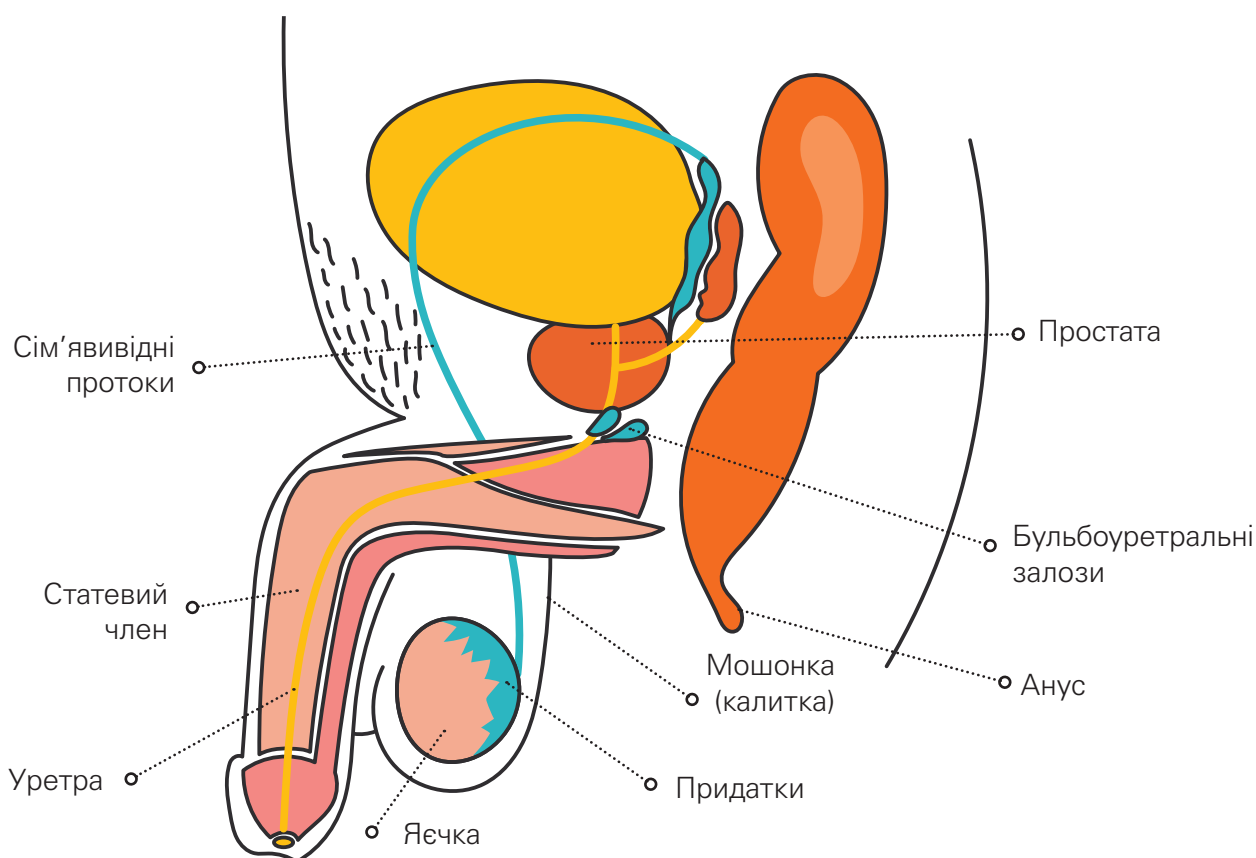
## Хлопцям про менструацію

Розмова з хлопцями про менструацію – найкращий спосіб задовольнити їхню цікавість і сприяти подоланню стигматизації. Вона допоможе розвинути в них більше поваги до дівчат, а також зрозуміти й усвідомити зміни, через які вони проходять.

Починати таку розмову з хлопцями варто приблизно у 10 років. Потрібно надавати правдиву та зрозумілу інформацію, яка простими словами пояснює цікаві для дитини деталі. Уникайте жартів, метафор і заплутаних натяків про менструацію. У розмові зверніть увагу, що це нормальна та здорова частина життя жінки. Поясніть, що жінки та дівчата можуть відчувати біль, коливання настрою й інші неприємні симптоми перед і під час менструації, їм може знадобитися додаткова підтримка в цей час. Обговоріть важливість гігієни та безпеки під час менструації. Згадайте, що жінки використовують гігієнічні засоби,

які потрібно регулярно змінювати, щоб запобігти проблемам зі здоров'ям. Обговоріть, як ваш син може підтримувати своїх друзів чи родичок під час менструації, проявляючи повагу та розуміння. Ви можете знайти практичні поради щодо того, як говорити з хлопцями про менструацію, [у буклеті від ГО «Дівчата» і ЮНІСЕФ](#).

## ▶ Чоловіча анатомія



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

**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.

**Яєчка** – дві кулеподібні статеві залози, у яких відбувається утворення чоловічих статевих клітин – сперматозоїдів і синтез статевих гормонів – андрогенів. Яєчка знаходяться у мошонці (калитці).



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

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

**Сім'яні пухирці** – дві маленькі залози, що 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** розташовані біля уретри. Вони виробляють рідину, що називають передеякулятом. Коли сеча проходить крізь уретру, то залишає в ній кислоту, що може вбити сперматозоїди. Передеякулят проходить крізь уретру перед спермою, щоб убезпечити шлях для сперматозоїдів.

## **Полюції та ерекція**

Хлопці-підлітки можуть комплексувати через те, що відбувається з їхнім організмом, і непокоїтися, чи всі зміни нормальні. Важливо повідомити підлітку про полюції, спонтанну ерекцію та ймовірність набухання грудей до того, як ці зміни почнуть відбуватися.

Розкажіть, що припухлість грудей, яка трапляється у деяких хлопців під час статевого дозрівання, виникає внаслідок зміни гормонального фону – і це абсолютно нормально. Наголосіть, що це мине протягом 1 – 2 років.

Поясніть підлітку простими словами, що ерекція – це процес, коли до пеніса хлопця або чоловіка приливає кров, і він стає довшим і твердішим. Ерекція зазвичай виникає під час сексуального збудження. Але під час статевого дозрівання можливі спонтанні ерекції, коли підліток займається чимось зовсім несексуальним. У хлопців можуть бути досить часті спонтанні ерекції (до 20 на день!) у зв'язку з високим рівнем гормонів у тілі, який часто змінюється. Спонтанні ерекції можуть бути незручними, але вони зникають, якщо їх ігнорувати. Поясніть підлітку, що коли він стане старшим, таких ерекцій буде менше.

Розкажіть підлітку про полюції. Їх іще називають «вологими снами». Поясніть, що полюція – ознака того, що в яєчках почали дозрівати сперматозоїди. Тобто теоретично хлопець уже може стати татом. Розкажіть підлітку, що вологі сни – цілком нормальне явище, але вони трапляються не з усіма хлопцями.

**Полюція** – це мимовільне виверження сперми уві сні у хлопців і чоловіків. Зазвичай перша полюція трапляється приблизно у 13 років, тому розказати про них варто раніше. Полюції у 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 нормальний і природний.

Поясніть, що внаслідок полюції можна прокинутися одразу, або помітити еякуляцію на білизні вже після пробудження. Учть дитину, як правильно реагувати на це: потрібно прийняти душ, переодягнутися в чисту спідню білизну, віднести брудний одяг і постіль у пральню.

## Підліткова мастурбація

У процесі досягнення статевого дозрівання підлітки можуть відчувати сексуальне напруження, тож самозадоволення є логічним і безпечним способом упоратися з ним. Мастурбація – це нормально для дітей будь-якого віку і статі. Присоромлення або покарання дітей за дослідження свого тіла призводить до формування в них негативних переконань, а також унеможлиблює довірливі розмови з вами про секс і сексуальність у майбутньому. Сором за здорову сексуальність може спричинити довгострокові соціальні проблеми, чого краще уникати. Саме тому рекомендуємо поговорити з дитиною на цю тему, пояснити, що мастурбація – це нормально. Через неї на долонях не виросте волосся і не настане сліпота (як нас лякали певними забобонами). Додайте, що 90% населення планети мастурбує.

**Мастурбація** – це стимуляція статевої зони з метою отримання сексуального задоволення. У процесі мастурбації зазвичай використовують руки або секс-іграшки.

Якщо ви раптом побачили підлітка під час мастурбації, найперше рекомендуємо вибачитися та вийти з кімнати. За деякий час принагідно можете почати розмову, наприклад: «Щодо того, що трапилось. Наступного разу замкни двері, добре? Це незручно, але я просто хочу сказати, що це цілком нормально – торкатися себе. Вибач, якщо я виглядав/-ла налякано, мені просто дивно бачити, як ти ростеш. Але ти не зробив/-ла нічого поганого». Необхідно пояснити дитині правила безпеки: такі дії мають бути приватними і в жодному разі їх не можна здійснювати в публічному місці. Варто ретельно стежити за особою гігієною, не можна використовувати для мастурбації сторонні, не призначені для цього предмети, адже це небезпечно для здоров'я.

Окрім цього, звичка мастурбувати може стати компульсивним розладом, якщо постійно та нав'язливо зосереджуватися на ній.

У дітей із ментальними порушеннями може виникати неконтрольований потяг до мастурбації. Якщо говорити про мастурбацію з такою дитиною, варто звертати увагу на те, що мастурбувати нормально, але неприпустимо в публічному просторі (тобто будь-якому місці, де дитину можуть побачити інші, навіть близькі для неї люди). Можна перелічити або розглянути на картинках приклади таких просторів: вітальня в будинку, шкільний клас, зупинка громадського транспорту тощо. Прийнятним місцем для мастурбації натомість є інтимний простір – найчастіше власна кімната чи такий простір удома, де немає інших людей.

### **Захворювання, що передаються статевим шляхом**

Захворювання, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ) – це група інфекційних захворювань, які передаються під час статевого контакту. Такі 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 передавання ЗПСШ:** статевий контакт (вагінальний, оральний, анальний), контакт з інфікованими секретами чи кров'ю, від матері до дитини під час пологів, а також від носія до кровоспоживача шляхом спільного використання голок.

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 проходити обстеження, особливо в разі зміни сексуальних партнерів/-ок або в інших ризикових ситуаціях. Для запобігання ЗПСШ рекомендовано використовувати презервативи й 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 та піт, але не в такій кількості, щоб призвести до інфікування іншої людини.

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

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 і 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, варто якомога раніше звернутися до фахівців/-чинь і почати лікування.

## ▶ **Контрацепція**

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

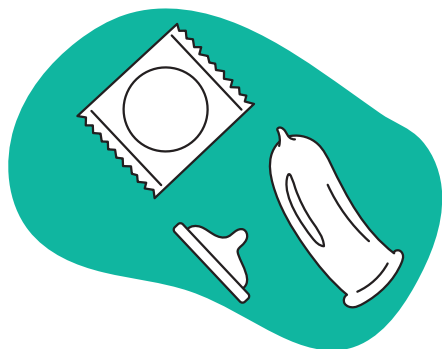
Вибір методу контрацепції залежить від індивідуальних потреб і обставин кожної особи. Важливо проконсультуватися з лікарем/-кою, щоб дібрати належний метод контрацепції.

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 (наприклад, вазектомія).
- ▶ **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.

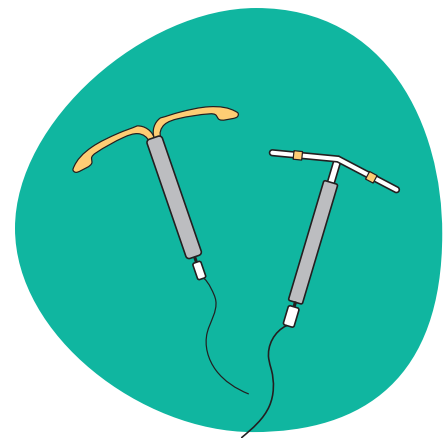
### **Види контрацептивів**



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

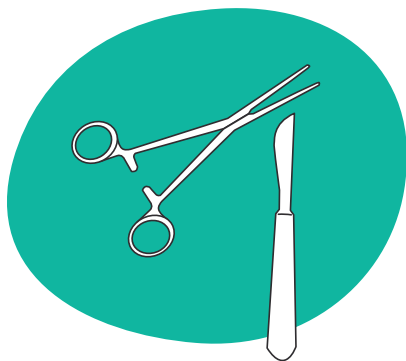
**2. Внутрішньоматкова спіраль (ВМС)** – це метод контрацепції для жінок, який полягає у введенні в матку невеликого спіралеподібного чи Т-подібного пристрою. Він запобігає заплідненню, робить середовище в матці менш сприятливим для зустрічі сперми з яйцеклітиною і змінює структуру шийки матки, що також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



### Основні види ВМС

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

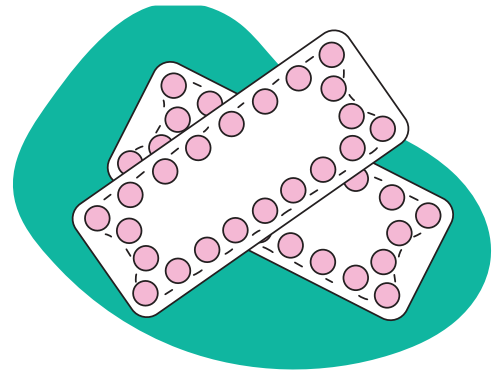


**3. Хірургічні методи контрацепції** – методи, які передбачають незначне хірургічне втручання, у результаті якого чоловік або жінка втрачають здатність мати дітей. Операцію, яку роблять жінкам, називають трубною оклюзією, або перев'язкою труб. Операцію, яку роблять чоловікам, називають вазектомію.

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



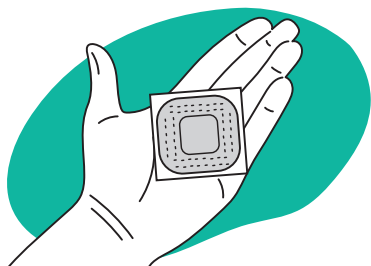
**4. Комбіновані оральні контрацептиви (КОК)** – таблетки, що містять гормони, наближені до природних статевих гормонів, що виробляються в яєчнику жінки. У таблетках використовують як естрогеновий компонент (етинілестрадіол), так і прогестинний (левоноргестрел або норетиндрон – синтетичні аналоги прогестерону).



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

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



**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. Кільце зазвичай містить гормони етоногестрел і етинілестрадіол, які вивільняються у вагіну, впливають на цикл менструації та створюють бар'єр для запліднення.

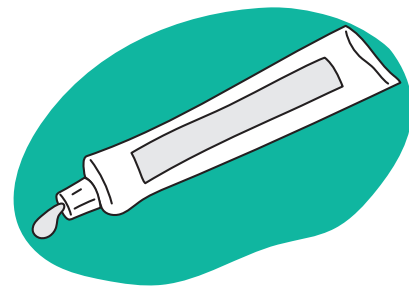
Переваги	Недоліки
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Не впливає на активний спосіб життя жінки</li> <li>+ Полегшує ПМС і больові відчуття під час менструації</li> <li>+ Можна застосовувати тривалий час (протягом року). Після огляду гінеколога/-ині та за відсутності протипоказань цілком можливо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

**7. Ін'єкції** – це метод контрацепції, який полягає у введенні в жіночий організм спеціального препарату шляхом внутрішньо-м'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"> <li>+ Можна застосовувати жінкам, яким протипоказані естрогенвмісні контрацептиви</li> <li>+ Припинення менструації на тривалий час, не вимагає регулярного контролю</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Неможливе швидке виведення з організму</li> <li>- Відтермінує настання вагітності після закінчення застосування (до 10 місяців)</li> <li>- Можливе збільшення ваги</li> </ul>

**8. Сперміциди** – хімічні речовини (піна або крем), що інактивують або руйнують сперматозоїди у піхві до їхнього проникнення у верхні відділи статевих шляхів. До складу сучасних сперміцидів належать, зазвичай, 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"> <li>+ Зручні у використанні</li> <li>+ Не впливають на грудне вигодовування</li> <li>+ Можуть бути використані як додатковий метод під час застосування інших контрацептивів</li> <li>+ Відсутній ризик для здоров'я</li> <li>+ Відсутні системні побічні явища</li> <li>+ Створюють додаткове зволоження (змазку) під час статевого акту</li> <li>+ Продаються без рецепта і не вимагають медичного огляду перед застосуванням</li> <li>+ Можна використовувати без участі партнера</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ефективні лише протягом однієї-двох годин</li> <li>- Мають невисоку загальну ефективність. За статистикою, зі 100 жінок 29 завагітніли протягом першого року використання</li> <li>- Можливі вагінальні подразнення та дискомфорт у піхві</li> <li>- Зміна вагінальної флори</li> </ul>

## Секс

**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 охоплювати різні форми, як-от: статевий акт (коїтус), пестощі, поцілунки, обійми й інші види фізичної близькості між партнерами/-ками.

### **Види сексу**

**Оральний** – зумовлений стимуляцією статевих органів язиком або губами, а також секс-іграшками.

**Вагінальний** – передбачає проникнення у вагіну пеніса, пальців, долоні, секс-іграшок.

**Анальний** – під час такого сексу в анальний отвір проникає пеніс, пальці чи секс-іграшки.

Окремим видом сексу вважають **мастурбацію**.

Це найбільш розповсюджені практики, проте видів сексуальних активностей є дуже багато.

Люди займаються сексом із різних причин. Це складна та багатогранна тема. Нижче зазначено деякі з основних мотивів.

- ▶ Секс є способом для розмноження, ним займаються для зачаття дитини.
- ▶ Секс дарує фізичне задоволення та відчуття насолоди завдяки фізіологічним процесам, як-от оргазму.
- ▶ Секс сприяє психологічній та емоційній близькості між партнерами/-ками і є способом вираження інтимності, прив'язаності, любові, безпеки та довіри.
- ▶ Секс знижує рівень стресу та поліпшує настрій.
- ▶ Секс є способом пізнання себе і впливає на самооцінку та самовираження.

Зазначений перелік не є вичерпним. Кожна людина займається сексом із різних причин. Але найголовніше, щоб секс був добровільним і безпечним. Поговоримо про те, що варто обговорити з підлітками у розмові про секс?

## Перший секс

Досить часто люди зважуються на секс не тому, що справді цього хочуть, а внаслідок маніпуляції партнерів/-ок чи соціального тиску. Наприклад, трапляється, що партнер/-ка каже: «Якщо ти не будеш займатися зі мною сексом, я припиняю наші стосунки». У цьому випадку щирість взаємин викликає сумнів і краще утриматися від сексуального контакту. У підліткових стосунків теж може траплятися примус до сексу. Або перший секс стається через соціальний тиск, коли нібито в усіх подруг чи друзів підлітка/-и уже був сексуальний досвід, а він/вона досі незаймані та почуваються «білою вороною».

У фільмах й інших медіа перший секс зазвичай дуже пристрасний і спонтанний, але в реальному житті до нього варто підготуватися. А саме: відверто поговорити з партнером/-кою про бачення першого сексу для кожного/-ї та зрозуміти, чи збігаються ваші очікування, про правила безпеки й обов'язкове використання презервативу, про лубрикант для полегшення першого проникнення й уникнення травм, про затишне місце, де не заважатимуть сторонні, а також про забезпечення гігієнічних умов, зокрема наявність душу. Потрібно впевнитися, що партнер/-ка досяг/-ла віку згоди та свідомо погоджується на секс.

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 потрібно завжди обговорювати вподобання і висловлювати побажання до початку сексу, а також у процесі. Основне правило першого сексуального досвіду – не квапитися. Це варто обговорити з підлітками.

## Критерії хорошого сексу

**Хороший секс** – це секс, коли кожен/-а із партнерів/-ок отримує задоволення та не відчуває дискомфорту.

Під час сексу потрібно звертати увагу на:

- ▶ власні бажання та бажання партнера/-ки;
- ▶ фізичні та психологічні відчуття протягом і після контакту.

Тривалість та інтенсивність пестощів перед сексом залежить від уподобань партнера/-ки. Для когось достатньо 5 – 10 хвилин, а іншим потрібно значно більше часу.

У будь-який момент сексу кожен/-на із партнерів/-ок може сказати «ні». Навіть якщо для цього немає причин, важливо розуміти це право. Воно засвідчує довіру та комфорт між партнерами/-ками. Рекомендуємо обов'язково обговорити це з підлітками.

Вважають, що ідеальний секс має закінчуватися **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 один/одна одного/одної, не завжди закінчується оргазмом одного чи обох партнерів/-ок.

## **Культура згоди**

**Секс** – це завжди взаємодія партнерів/-ок, під час якої важливо усвідомлювати власні кордони, бути готовими їх обстоювати та чітко заявляти про неприйнятні речі.

**Особисті кордони** під час сексу відображають простір, у якому кожен/-а партнер/-ка має право визначати, які види фізичного контакту або сексуальних дій він/вона вважає комфортними та прийнятними для себе. Така концепція ґрунтується на засаді згоди та поваги в інтимних стосунках.

### **Аспекти особистих кордонів**

- ▶ **Фізичні межі.** Це право на індивідуальний простір і можливість визначати, які дотики та контакти прийнятні для людини. Наприклад, рішення щодо того, де і як її можна обіймати.
- ▶ **Сексуальний комфорт.** Кожна людина має право визначати, які сексуальні практики вважає приємними.
- ▶ **Комунікація.** Основним складником особистих кордонів є відкрита і чесна комунікація між партнерами/-ками. Важливо вільно обговорювати взаємні побажання, межі й очікування та вислуховувати один/одна одного/одну.
- ▶ **Заборона на примусові дії.** Ніхто не повинен вимагати або змушувати іншу особу до сексуальних дій, яких вона не бажає. Примусові дії є порушенням особистих кордонів і можуть бути розцінені як сексуальне насильство, що карається законом.
- ▶ **Культура згоди.** Особисті кордони під час сексу ґрунтуються на засаді взаємної згоди. Це означає, що людині потрібно отримувати згоду партнера/-ки на кожну нову сексуальну дію чи активність. Згода повинна бути вільною, чіткою та інформованою.

Казати «ні» нормально, навіть уже під час сексу. Важливо доносити це підліткам. Якщо вони спершу дали згоду, але потім із певних причин передумали, це не робить їх поганою людиною. Кожна людина має право передумати. Вони не зобов'язані задовольняти бажання партнера/-ки, якщо цього не хочуть.

Такі чинники формують **культуру згоди** – необхідність добровільної згоди на будь-яку форму сексуальної активності між усіма учасниками/-цями процесу. Культура згоди унормовує прохання й абсолютну повагу до будь-якої відповіді.

### Якою має бути згода на секс?

- ▶ **Добровільною.** Людина погодилася, адже сама так захотіла. Ніхто не маніпулював нею, не шантажував її, не тиснув.
- ▶ **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 означає автоматичну згоду на інші його види.

Потрібно завжди пам'ятати: будь-які дії інтимного характеру (наприклад, вербальні чи невербальні натяки) без згоди – це **домагання (харасмент)**, а секс без попередньої згоди – це **зґвалтування**. Такі злочини передбачають кримінальну відповідальність згідно з Кримінальним кодексом України (розділ «Злочин проти статевої свободи та статевої недоторканості особи»). У 2019 році до нього додали концепцію згоди на секс (розділ IV ККУ «Кримінальні правопорушення проти статевої свободи та статевої недоторканості особи», статті 153–155, від 22.11.2018 № 2617-VIII).



Окрім власне згоди, потрібно враховувати вік людини, яка надає згоду. Вік згоди встановлений законодавством, і в Україні він сягає 16 років. У Кримінальному Кодексі України заборонені інтимні дії з особами, які не досягли віку сексуальної згоди.

Є стереотип, що прямі запитання і згода руйнують романтичність сексуальної взаємодії, але це лише міф. Навпаки, якщо обоє партнерів/-ок упевнені в тому, що інший/-а почувається комфортно і не робить нічого проти своєї волі, це підвищує рівень довіри та знижує рівень напруженості. У масовій культурі, зокрема в кіно, досить рідко наявні моменти запитань згоди під час сексуальних сцен, що також впливає на формування такого стереотипу. Але концепція згоди аж ніяк не робить секс менш романтичним!

Просто пояснює концепцію згоди це відео:

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



### Підказки батькам та опікунам/-кам щодо розмов із дітьми про секс

- ▶ **Розмова про секс не має бути спонтанною.** Виберіть спокійне місце та час, коли ваша дитина почувається зручно і нікуди не поспішає. Якщо вона категорично не готова до такої розмови сьогодні, не варто тиснути і примушувати її до діалогу. Можливо, він/вона погодиться поговорити пізніше.
- ▶ **Перевірте власні упередження.** Щоб мати можливість відверто говорити про сексуальність, корисно усвідомити власне ставлення до цієї теми. Що ви думаєте про сексуальність, зокрема сексуальну орієнтацію? Наскільки відверто можете про це говорити? А які межі є для вас? Будьте чесними – якщо це так, скажіть дитині, що вам складно про це говорити. Погляди людей на секс є унікальними. Спробуйте не нав'язувати дитині власних переконань, а вислухати її сторону.
- ▶ **Враховуйте ваше спільне повсякденне життя.** Для розмови можна використати буденні ситуації, наприклад, коли ви разом їдете в машині або займаєтеся домашніми справами. Дітям також простіше відкритися, якщо до них немає прямих запитань. Тож замість фрази «Чи подобається тобі ця реклама?» можна сказати: «Чому, на твою думку, реклама використовує саме ці зображення?». А далі вже уточнити: «Що ти про це думаєш?». Поштовхом для такої розмови може також стати перегляд фільму, творів мистецтва, реклами, прочитання статті або книжки.



## Сексуальна освіта дітей віком 15 – 18 років

Із 15 до 18 років підлітки переживають період значних трансформацій, що супроводжують фізичні, емоційні та соціальні зміни. Нижче зазначено деякі особливості їхнього розвитку в цей час.

- ▶ **Фізичний розвиток.** Чимало підлітків у цьому віці досягають статевої зрілості, що супроводжують фізичні зміни в тілі: ріст і розвиток статевих органів, поява ознак статевої зрілості (волосся на обличчі у хлопців, ширші стегна у дівчат). Це може вплинути на сприйняття власного тіла.
- ▶ **Емоційний розвиток.** Підлітки можуть ставати більш емоційними та відчувати коливання емоцій. Вони продовжують формувати власну ідентичність, зокрема сексуальну орієнтацію.
- ▶ **Соціальний розвиток.** У цьому віці підлітки активно взаємодіють із різними соціальними групами, зокрема однолітками, і починають формувати власні соціальні стосунки та цінності. Гендерна соціалізація стає важливим складником їхнього розвитку.
- ▶ **Освіта і самостійність.** Підлітки зазвичай активно займаються навчанням і розвивають самостійність. Вони починають самі приймати важливі рішення стосовно власної освіти, майбутньої кар'єри та стосунків.
- ▶ **Відповідальність і права.** На цьому етапі розвитку підлітки починають краще усвідомлювати власні права та відповідальність у стосунках, зокрема пов'язані з сексом і сексуальністю.

Приблизно з 15 років підлітки потребують більше свободи та менше батьківського контролю. Зростає потреба в автономії, виникає бажання приймати самостійні рішення.

У такому віці нормально експериментувати з одягом, зачіскою, прикрасами, татуюваннями, пірсингом, політичними поглядами чи мовленням. Батьки й опікуни/-ки можуть вважати це негативними проявами, але така поведінка є способом «потренуватися» і допомагає підліткам визначитися, ким саме вони є. Зазвичай вона допомагає зробити перший усвідомлений вибір і минає, коли підлітки дорослішають.

Підлітки можуть починати шукати інтимних стосунків. Батьки й опікуни/-ки допоможуть, якщо відкрито і без осуду поговорять із ними про здорові взаємини.

## ▶ Вагітність

Радимо детально відповісти дівчатам і хлопцям на їхні запитання щодо того, як відбувається процес зачаття, вагітності й пологів, як формується і росте плід, які фізіологічні зміни відбуваються в організмі жінки.

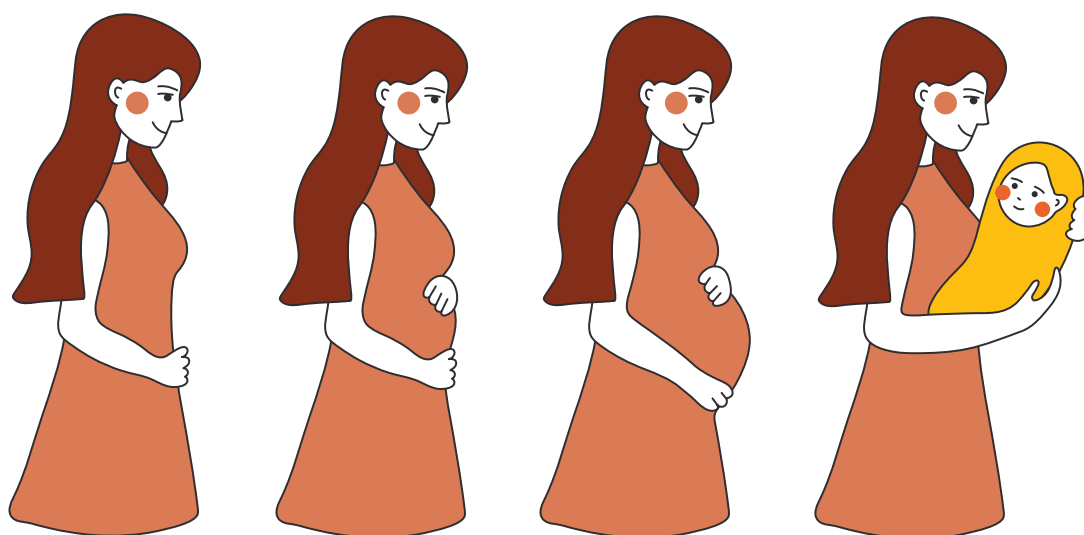
**Вагітність** – це природний фізіологічний стан жінки, який настає після об'єднання сперматозоїда з яйцеклітиною, що призводить до імплантації зиготи (початкової стадії розвитку плода) у стінках матки. Такий процес спричиняє ріст і розвиток майбутньої дитини.

Тривалість вагітності приблизно 40 тижнів, або 9 місяців. Вагітність поділяють на три триместри, кожен із яких характеризують унікальні фізіологічні й ембріональні зміни розвитку плода.

**Перший триместр (від 1 до 12 тижнів).** Під час першого триместру відбувається формування основи для розвитку дитини, її органів і систем. 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 відчують рухи плода. На цьому етапі можуть змінюватися емоційний стан і фізичний комфорт майбутньої матері, росте живіт.

**Третій триместр (від 28 до 40 тижнів).** В останньому триместрі плід росте і набирає вагу, щоб бути готовим до життя поза маткою. У цей період жінка може відчувати важкість і дискомфорт унаслідок збільшення живота.



Коли жінка або дівчина вагітніє, хоча не хотіла і не планувала цього, це називають небажаною вагітністю. Вона може виникнути з різних причин. Важливо мати інформацію про можливості вибору в такій ситуації: залишити дитину або перервати вагітність за допомогою аборт (заходи для переривання вагітності шляхом вилучення ембріона чи плода різними методами). Рішення про аборт потребує обов'язкової консультації з лікарем/-кою і психосоціальної підтримки. Аборт можна зробити до дванадцятого тижня вагітності. Його метод буде залежати від стану здоров'я жінки/дівчини й етапу вагітності.

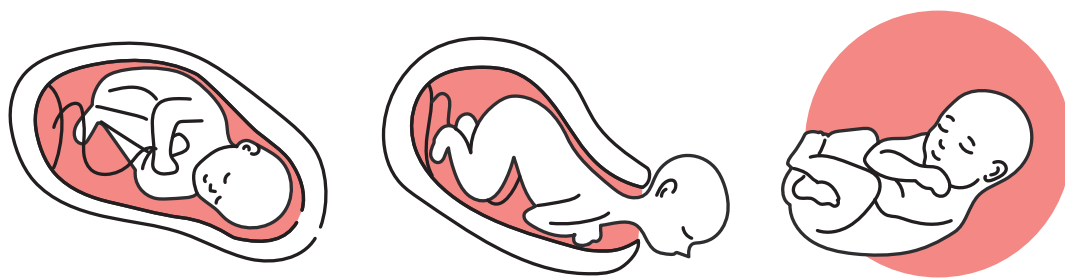
У разі, якщо відбувся незахищений статевий акт, протягом 72 годин можна використати засоби екстреної контрацепції. Вони не захищають від ЗПСШ, однак можуть допомогти запобігти небажаній вагітності. Однак такі засоби не можуть бути постійним способом контрацепції і підходять лише для екстреного використання.

Радимо під час розмов із підлітками про небажану вагітність звернути їхню увагу, що набагато простіше та краще запобігти їй із використанням ефективної контрацепції, ніж вирішувати, що робити вже під час вагітності. Переконайтеся, що ви надаєте гроші, простір та інші ресурси підліткам, які живуть статевим життям, для придбання ефективних контрацептивних засобів.

## ▶ 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 плода 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 плодом, кровопостачання й інші функції життєзабезпечення. Після народження дитини відбувається відторгнення плаценти. Вона також виходить через родові шляхи.

### ▶ Сексуальна орієнтація

Діти різного віку досліджують себе й осмислюють власний романтичний та/або сексуальний потяг до людей певної статі, тобто свою сексуальну орієнтацію. Нормально відчувати симпатію чи потяг до представників/-ць своєї чи іншої статі, але й не відчувати потягу теж нормально. Лише дитина сама може зрозуміти, хто їй подобається.

Сексуальна орієнтація може бути гетеросексуальною, гомосексуальною, бісексуальною, пансексуальною, асексуальною тощо.

Якщо хлопець відчуває сексуальний і романтичний потяг до хлопців, то він – гей (гомосексуальність). Якщо дівчині подобаються дівчата, то вона – лесбійка (це також гомосексуальність). Якщо людина відчуває потяг до людей обох статей, то вона є бісексуальною або ж пансексуальною, якщо її приваблюють люди будь-якої статі та гендерної ідентичності. Якщо людину приваблюють лише люди протилежної статі, то вона гетеросексуальна. Але для того, щоб переконатися в цьому, потрібен час – інколи дитина остаточно зрозуміє це лише після того, як подорослішає.



**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.

Для підлітків нормально відчувати цікавість і потяг до представників/-ць своєї статі, тож вони можуть запитувати батьків про різну сексуальну орієнтацію. Якщо дитина говорить про романтичний чи сексуальний потяг до друга чи подруги своєї статі, це ще не означає, що вона є геєм, лесбійкою або має іншу сексуальну орієнтацію. Вона може просто досліджувати себе. Не всі, у кого був такий досвід, потім у дорослому віці ідентифікують себе як гомосексуальних людей.

Прийняття батьків та опікунів/-ок дуже важливе для кожної дитини! І навіть якщо ваші діти не належать до ЛГБТІК+, розмова про різні сексуальні орієнтації та чесна відповідь на їхні можливі запитання допоможуть їм зростати толерантними та чутливими.

Гомосексуальність і бісексуальність не є психічними розладами. Дослідження не виявили жодного зв'язку між сексуальною орієнтацією і патологічними особистісними та психічними змінами. Як гетеро-, так і гомосексуальна поведінка – це нормальний прояв людської сексуальності. Обидва поняття були зафіксовані в багатьох культурах і різних історичних епохах. Сучасна медицина давно перестала класифікувати гомосексуальність як психічний розлад<sup>12</sup>. У 1990 році гомосексуальність як діагноз було вилучено з Міжнародної класифікації хвороб 10-го перегляду<sup>13</sup>.

Згідно з сучасними науковими теоріями, ключові потяги, що формують основу для сексуальної орієнтації, зазвичай виникають у період між середнім дитячим і раннім підлітковим віком. Такі моделі емоційного, чуттєвого та сексуального потягу утворюються раніше, ніж людина отримує практичний сексуальний досвід. Досвід, пов'язаний із сексуальною орієнтацією, може бути дуже різним у багатьох людей. Учені не мають однієї спільної думки щодо точних причин формування різної сексуальної орієнтації. Багато хто вважає, що на це впливають як біологічні, так і соціальні передумови. Здебільшого для людей сексуальна орієнтація не є свідомим вибором, на який вони можуть впливати<sup>14</sup>.

---

<sup>12</sup> Сексуальна орієнтація та гендерна ідентичність: питання та відповіді / упоряд. : О. Шевченко, Ю. Франк. Київ : громад. орг. «Інсайт», 2014. 26 с.

<sup>13</sup> Психологічний супровід камін-ауту : алгоритм супроводу камін-ауту / розробл. БФ «Гендер Зед». URL: [https://genderz.org.ua/wp-content/uploads/Gender\\_paper.pdf](https://genderz.org.ua/wp-content/uploads/Gender_paper.pdf) (дата звернення: 20.02.2024).

<sup>14</sup> Сексуальна орієнтація та гендерна ідентичність: питання та відповіді / упоряд. : О. Шевченко, Ю. Франк. Київ : громад. орг. «Інсайт», 2014. 26 с.

## Камінг-аут

Забобони та дискримінація заважають багатьом людям прийняти власну сексуальну орієнтацію, тому самоідентифікація негетеросексуальної людини може бути тривалою.

В Україні досі є неоднозначне ставлення до спільноти ЛГБТІК+. За даними дослідження ВБО «Точка опори» (2017 р.), приблизно 90% підлітків, які належали до ЛГБТІК+, зазнавали різних видів цькування у школі. Також 25% дітей хвилювалися, що їх викриють удома, і це матиме вкрай негативні наслідки. Не відчуваючи безпеки чи комфорту, ЛГБТІК+ підлітки зазвичай намагаються уникати певних місць чи занять, де вони почувають себе небажаними. І також часто пропускають шкільні уроки та позакласні заходи, що негативно впливає на їхню академічну успішність і плани на майбутнє<sup>15</sup>.

Підлітки, які опинилися перед вибором говорити чи не говорити батькам або опікунам/-кам про свою сексуальну орієнтацію, можуть стикатися зі складними суперечливими почуттями та бажаннями. Деякі діти намагаються притлумити свої почуття, щоб задовольнити очікування суспільства і не засмутити батьків або опікунів/-ок. У деяких випадках підлітки можуть бути переповнені суперечностями, що підвищує ризик виникнення депресії, тривоги та інших проблем із психічним здоров'ям. Наприклад, вони можуть ізолювати себе від інших зі страху бути «викритими». Деякі підлітки почуваються самотніми, особливо якщо вони живуть у громаді, де немає активної системи підтримки ЛГБТІК+. Дехто вирішує жити так званим подвійним життям, тобто приховувати свою сексуальну орієнтацію від родини та близьких людей, і відкривати їх лише обмеженому, інколи закритому, товариству. Сприятливе відкрите середовище вдома допоможе підліткам ділитися своїми почуттями та долати будь-яку дискримінацію, із якою вони можуть зіткнутися.

Деякі люди можуть вирішити приховувати свою сексуальну орієнтацію, інші – відкритися лише певним людям або за певних обставин, а деякі – довіритися широкому колу людей, тобто зробити **камінг-аут**.

Термін використовують, коли людина наважується розповісти про свою сексуальну орієнтацію. Неважливо: це маленька група друзів чи велика аудиторія у соцмережах. Камінг-аут є дуже важливим психологічним кроком для ЛГБТІК+ людей. Якщо людина може обговорити свою сексуальну орієнтацію, у неї більше шансів отримати необхідну допомогу та підтримку. А це дуже важливо для її психологічного комфорту<sup>16</sup>.

<sup>15</sup> Вербицька Н., Діденко М., Івасій Р. #Підлітки: poradnik для фахівчинь та фахівців психологічної і соціальної сфери / за заг. ред. Н. Вербицької. Київ : ВБО «Точка опори», 2018. 92 с.

<sup>16</sup> Сексуальна орієнтація та гендерна ідентичність: питання та відповіді / упоряд. : О. Шевченко, Ю. Франк. Київ : громад. орг. «Інсайт», 2014. 26 с.



## Як потрібно реагувати на камінг-аут дитини?

Перша реакція має дуже великий вплив. Те, як батьки або опікуни/-ки реагують, може сильно вплинути на рівень довіри та прийняття в майбутньому.

- ▶ **Кажіть, що любите дитину.** Страх відмови батьків та опікунів/-ок здебільшого дуже реальний для дітей, тому покажіть, що зізнання дитини не впливає на вашу любов до неї. Подякуйте дитині за таку довіру до вас і запевніть, що вона в безпеці. Скажіть, що любите її. На цьому етапі важливо, щоб вона почула ці слова від вас.
- ▶ **Слухайте і ставте багато відкритих запитань.** Скільки книжок і порад ви не прочитали б, не можна напевно знати, що відчуває або думає ваша дитина. Тому формулюйте відкриті запитання, які показують дитині ваше прийняття, турботу і готовність обговорювати такі теми. Наприклад: «Можеш розповісти мені, як ти це зрозумів/-ла і що саме ти думаєш та відчуваєш?» або «Я завжди поруч, щоб підтримати тебе. Якщо хочеш, можеш розповісти мені більше, якщо тобі це комфортно».
- ▶ **Сприймайте це серйозно.** Деякі батьки або опікуни/-ки можуть відчувати спокусу заперечити чи зменшити важливість камінг-ауту словами: «Багато людей відчувають подібне у підлітковому віці, але це зміниться». Замість запевнення дітей у тому, що їхні почуття можуть бути тимчасовими або віковими, краще вислухати і підтримати свою дитину та докласти зусиль, щоб вона відчувала вашу любов і підтримку.
- ▶ **Запитайте, яка підтримка їй необхідна.** Є багато запитань, що допоможуть вам оцінити, яка підтримка наразі потрібна дитині. Дізнайтеся, чи готова вона розповісти про свою ідентичність іще когось із родичів/-ок, чи хоче зберегти цю таємницю суто між вами? Чи комфортно дитина почувається у школі? Чи були ситуації цькування, які потребують вирішення?
- ▶ **Проявіть непомітну підтримку.** Якщо відкрита підтримка спочатку викликає у вас супротив, пам'ятайте, що непомітна підтримка також має велике значення. Розмірковування вголос про гендерні або сексуальні проблеми, що транслюють у новинах, фільмах, засобах масової інформації – це невеликі підказки, які повідомлять дитині, що ви підтримуєте і розумієте її.

Кожна дитина є унікальною, тому рівень необхідної підтримки може бути різним. Ваша безумовна любов і розуміння можуть суттєво допомогти дитині впоратися з проблемами, пов'язаними з сексуальною орієнтацією та можливою дискримінацією!





## Як не варто реагувати на камінг-аут?

- ▶ **НЕ ігноруйте.** Навіть якщо ви позитивно прийняли таке зізнання, важливо не ігнорувати цей момент. Пам'ятайте, що камінг-аут – поступовий процес, що передбачає не одну розмову. Дитина може сприймати ігнорування як відмову від розмови або сигнал про те, що ви не приділяєте увагу її почуттям. Не тисніть, але будьте відкритими для подальших розмов. Демонструйте дитині, що ви завжди готові її вислухати.
- ▶ **НЕ кажіть, що ви знали або здогадувалися.** Замість цього краще попросити дитину розповісти про свій шлях такого усвідомлення. Важливо пам'ятати: хоча в суспільстві поширюють різні стереотипи про ЛГБТІК+, кожна особистість має унікальний шлях до розуміння себе та власної ідентичності.
- ▶ **НЕ кажіть, що це лише черговий етап, який мине.** Так ви знеціните почуття дитини. Надалі вона не ділитиметься з вами своїми переживаннями. Зрозуміло, що усвідомлення може з часом змінитися, тож якщо ваша дитина почне ідентифікувати себе інакше, це не змінює та не заперечує того, як вона ідентифікувала себе раніше.
- ▶ **НЕ використовуйте релігію для присоромлення.** Якщо дитина виросла в релігійній родині, вона вже може переживати конфлікт між власною ідентичністю і релігійними переконаннями. Поясніть, що є релігійні спільноти, які активно працюють над створенням відкритого та вільного середовища для всіх. Вони приймають і підтримують осіб різної сексуальної орієнтації.

Будьте відкритими, коли ваша дитина захоче поговорити про сексуальну орієнтацію, але не намагайтеся нав'язати їй це питання. Може виникнути спокуса прямо запитати свою дитину. Але варто стримати цей імпульс. Зачекайте, поки дитина буде готова сама говорити.

Незалежно від вашого особистого сприйняття (складного чи простого) пам'ятайте, що дитина проявляє велику мужність і відвагу, коли відверто повідомляє батькам про свою сексуальну орієнтацію. Тож намагайтеся продемонструвати повагу, підтримку та любов, якої варта кожна дитина. Запевніть, що ви завжди любитимете і прийматимете свою дитину.

Не обов'язково одразу вдаватися до серйозної розмови. Ненав'язливі коментарі теж можуть бути доречними, наприклад, ви можете висловитися, що вам подобається персонаж-гей чи персонажка-лесбійка у фільмі, який ви разом переглянули. Такі позитивні повідомлення допоможуть дітям прийняти себе та почуватися комфортніше. Принагідно продемонструйте, що ви не терпите образ чи жартів про сексуальну орієнтацію чи інші аспекти особистості. Використовуйте правильну термінологію, коли говорите про різні сексуальні орієнтації. Дитина має зрозуміти, що ви його/її любите – це найголовніше.

### Де отримати підтримку?

Якщо ви потребуєте поради, рекомендуємо скористатися корисною інформацією про підтримку для ЛГБТІК+ від таких організацій:

- ▶ «Gender Stream»;
- ▶ «Інсайт»;
- ▶ «Гендер Зед»;
- ▶ «Сфера».

### ▶ Здорові та нездорові стосунки

Стосунки можуть бути підтримкою та допомагати людям дізнатися більше про себе. Але вони також можуть бути складними, драматичними та навіть нездоровими. Підліткам потрібна ваша допомога, щоб дізнатися про відмінності між здоровими та нездоровими стосунками.

**Нездорові, токсичні або аб'юзивні стосунки** – це взаємини, що характеризуються негативними та психологічно шкідливими діями, у яких один/одна з партнерів/-ок контролює, знущується, залякує або шкодить іншому/-ій партнерові/-ці.

Як зрозуміти, що дитина перебуває у нездорових стосунках? Далі – кілька ознак, на які варто звернути увагу.



## Ознаки нездорових стосунків

- ▶ **Партнер/-ка часто звинувачує іншого/-у.** 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.
- ▶ **Ревнощі, сумніви та недовіра.** Партнер/-ка постійно намагається викрити іншого/-у в брехні, перевіряє телефон і соціальні мережі, контролює всі зустрічі з друзями/подругами. Інколи вимагає припинити спілкування з кимось із друзів/подруг, хто йому/їй не подобається. У таких стосунках є серйозна проблема з довірою.
- ▶ **Зміни на вимогу.** Один/-на із партнерів/-ок постійно шукає недоліки та різко критикує іншого/-у, зокрема зовнішній вигляд, цінності, думки, почуття або вміння.
- ▶ **Ультиматуми.** Будь-які ультимативні вимоги (тобто вимоги, що не передбачають вибір, компроміс чи діалог) – це шантаж і психологічний тиск. Вони руйнують стосунки. Партнери/-ки не мають права пригнічувати бажання і прагнення один/одна одного/одної. У таких стосунках присутня жертвовність інтересів одного/-її партнера/-ки заради іншого/-ї.
- ▶ **Образи.** У таких стосунках для вирішення проблем партнери/-ки не розмовляють одне з одним, а замовкають і ображаються. Вони накопичують образи, маніпулюють почуттям провини.
- ▶ **Егоїзм і неповага.** У таких стосунках інтереси одного/-її партнера/-ки завжди переважають над потребами іншого/-ї. Партнер/-ка не проявляє поваги до думок або почуттів іншого/-ї, не визнає досягнень, не підтримує та не мотивує.

Нездорові стосунки можуть завдати значної психологічної шкоди: принизити почуття власної гідності та самооцінку, викликати емоційне виснаження, стрес, тривогу, страх і депресію, спричинити соціальну ізоляцію, а інколи й провокувати суїцидальні думки.

## Ознаки здорових стосунків

- ▶ **Взаємна повага.** Партнери/-ки взаємно поважають один/одна одного/одну 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 своїми почуттями, думками, бажаннями. Чесність і відкритість сприяють вирішенню конфліктів і поліпшують взаєморозуміння.
- ▶ **Підтримка.** Партнери/-ки підтримують один/одна одного/одну 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 кожного/-ї.
- ▶ **Спільні цінності та 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 чи емоційному. Партнери/-ки почувують себе безпечно та захищено один/одна з одним/одною.
- ▶ **Компромід.** Ідеться про взаємний пошук такого вирішення можливої проблеми, коли кожна зі сторін залишається у вигрешному становищі.

Ви можете використовувати історії з медіа (наприклад, фільми, шоу) для обговорення здорової та нездорової поведінки у стосунках. Допоможіть дитині почати критично ставитися до негативних повідомлень і стереотипів.

Ви можете запропонувати підлітку/-ці чесно відповісти на кілька запитань, щоб він/вона краще зрозуміли клімат своїх стосунків. Отже, партнер/-ка:

- ❓ Не здатний/-а визнати свою неправоту?
- ❓ Ревний/-а?
- ❓ Намагається контролювати те, що партнер/-ка одягає, куди ходить чи що робить?
- ❓ Завдає фізичної шкоди: можливо, говорить, що це жарт чи гра?

- ❓ Завдає емоційної шкоди (обзиває наче жартома, принижує за якісь риси, шантажує)?
- ❓ Не намагається вирішувати суперечки та конфлікти спокійною розмовою?
- ❓ Не поважає почуття партнера/-ки, його/її думку та думку його/її друзів/подруг чи рідних?
- ❓ Не приймає «ні» щодо дій чи речей, яких партнер/-ка не хоче (наприклад, сексу)?
- ❓ Не погоджується, якщо партнер/-ка передумав/-ла?
- ❓ Рідко йде на компроміс?
- ❓ Кожна відповідь «так» є ознакою нездорових стосунків.

Навчіть дитину припиняти нездорові стосунки. Розірвати будь-які стосунки – це завжди важко, проте цього не варто відтерміновувати. Іноколи проблемні моделі поведінки стосуються не когось одного в парі, а виникають унаслідок поєднання дій обох сторін, які реагують одне на одного у дисфункціональний спосіб. Тому важливо проаналізувати свою роль у розвитку проблеми, якщо вона дійсно є, а також визнати її перед партнером/-кою і попросити вибачення. Навчіть дитину нести відповідальність за свої емоції та вчинки. Якщо ж проблеми походять від її партнера/-ки, і він/вона не хоче їх визнавати, найкраще ініціювати чесну розмову про них і завершити такі стосунки. Запевніть дитину, що ви підтримаєте її та будете з нею у нелегкий період припинення стосунків.

## Гендерно зумовлене насильство

**Гендерно зумовлене насильство (ГЗН)** – це заподіяння шкоди іншим особам за ознакою їхньої статі, що ґрунтується на соціально нав'язаній нерівності між жінками та чоловіками.

В Україні гендерно зумовлене насильство, на жаль, є доволі поширеним. За даними ОБСЄ (2019 р.), дві третини (67%) опитаних жінок віком від 15 років зазнавали психологічного, фізичного чи сексуального насильства. Майже половина (49%) жінок віком від 15 років зазнавала сексуальних домагань, а 17% зазнавали сексуальних домагань протягом 12 місяців до опитування<sup>17</sup>.

Гендерно зумовлене насильство може передбачати фізичне, сексуальне, психологічне й економічне насильство, а також загрозу насильства, примусу та позбавлення волі як у публічному, так і в приватному просторі.

### 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.

<sup>17</sup> Well-being and Safety of Women: OSCE-led survey on violence against women: Ukraine. 128 p. URL: [https://www.osce.org/files/f/documents/1/3/440312\\_0.pdf](https://www.osce.org/files/f/documents/1/3/440312_0.pdf) (date of access: 10.10.2023).

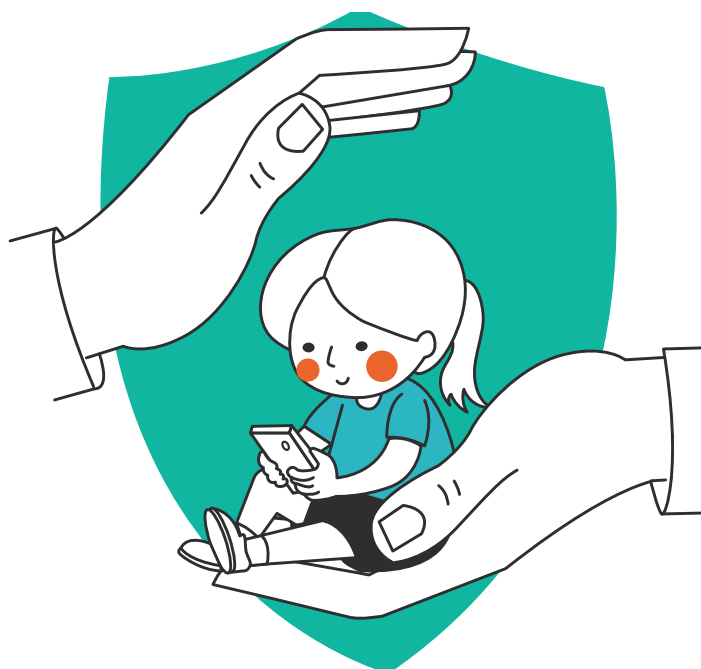
Звинувачення людини, яка пережила насильство, у тому, що вона відповідальна за вчинені стосовно неї дії та провокування злочинця/-ців, називають **віктимблеймінгом**. Ідеться про перекладення вини з того, хто вчинив протиправні дії, на постраждалу особу<sup>18</sup>.

Потрібно пам'ятати, що немає нічого романтичного в насильницьких діях стосовно іншої особи. Тому радимо пояснювати дітям, що постраждалі від насильства особи ні в чому не винні. І якщо з дитиною трапилося насильство, потрібно навчити, що вона може звернутися з цим до дорослих, яким довіряє. Навчіть дитину довіряти власним почуттям за будь-яких обставин і робити те, що вона вважає правильним для своєї безпеки. Навчайте говорити чітко «ні», коли дитина відчуває небезпеку чи дискомфорт.

Важливо розуміти, що хлопці, так само як і дівчата, можуть стати жертвами насильства. Це не залежить від статі, гендерної ідентичності або сексуальної орієнтації людини і може стосуватися всіх без винятку. Тож усі постраждалі заслуговують на захист і підтримку.

Якщо ви дізналися про вчинення насильства над дитиною, важливо діяти в інтересах дитини. Необхідно створити умови, щоб мінімізувати чи унеможливити повторну травматизацію її психіки.

Формула ефективної взаємодії передбачає такі складники: «безпечне місце» (прогнозоване і безпечне для фізичного стану дитини), «безпечний дорослий» (знає і враховує вікові й індивідуальні особливості дитини, доброзичливо ставиться та проявляє емпатію, забезпечує захист прав та інтересів дитини), «дитина в безпеці» (відчуває себе захищеною та фізично перебуває у стані спокою).



<sup>18</sup> Youth Up. Методичка з сексуальної освіти для молодіжних центрів Sex up





## Поради для батьків та опікунів/-ок

- ▶ **Гарантуйте безпеку дитини.** Передусім важливо гарантувати безпеку дитини. Забезпечте захист і комфортні умови для неї.
- ▶ **Спілкуйтесь і підтримуйте.** Підтримайте дитину і надайте їй можливість спокійно розповісти про те, що сталося. Слухайте її без осуду. Важливо виявити співчуття і розуміння.
- ▶ **Документуйте інформацію.** Запишіть будь-яку доступну інформацію про події та свідчення дитини. Це може бути корисним для подальшого слідства.
- ▶ **Збережіть докази.** Якщо є фізичні або цифрові докази, що підтверджують акт насильства, обов'язково збережіть їх. Це можуть бути текстові повідомлення, фотографії, відео тощо.
- ▶ **Зберігайте конфіденційність.** Забезпечте конфіденційність дитини, яка до вас звернулася. Жодна інформація, особисті дані, фото- чи відеодокази не мають бути оприлюднені чи показані стороннім особам (окрім компетентних органів, до яких треба звертатися). Також не обговорюйте інформацію зі сторонніми особами. Якщо ви відчуваєте потребу поділитися, можете обговорити загальну ситуацію без конкретизації, що вказує на особу.
- ▶ **Зверніться до компетентних органів.** Повідомте про вчинене насильство батькам або опікунам/-кам (якщо вони не є фігурами, що скоїли насильницькі дії стосовно дитини), адміністрації навчального закладу, органам соціального захисту дітей, поліції або організації, що займається питаннями дитячого захисту. Звернення до медичних закладів для надання медичної допомоги також є необхідним, а у випадку фізичного насильства – обов'язковим, зокрема для зняття побоїв.
- ▶ **Проконсультуйтеся в юридичного/-ї радника/-ці.** Зверніться до радників/-ць із юридичних питань або адвокатів/-ок, які спеціалізуються на питаннях дитячого захисту. Вони можуть надати поради щодо правових аспектів справи.
- ▶ **Залучайте дитячого/-у або сімейного/-у психолога/-иню.** Рекомендовано звернутися до кваліфікованих дитячих психологів/-инь або консультантів/-ок, які спеціалізуються саме на роботі з дітьми, які пережили насильство. Вони допоможуть дитині подолати емоційні труднощі та страхи.



**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 маскулінність). 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 відчують 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 відчувають 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, еротичку, 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 відчуваються 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 чие 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?



- ▶ **Соціальна реклама про безпеку дітей в інтернеті «Максим вдома?»**

<https://youtu.be/xzGorKfTzpY?si=WwUIXFyZcPyzN0y4>



- ▶ **Перший український мультфільм про безпеку дітей онлайн «Халпі та її суперсила»**

<https://youtu.be/6il77X1holw?si=VgJNVcC0yCtK8eSj>



- ▶ **Tea consent/Згода на секс – не складніша, ніж чашка чаю!**

[https://youtu.be/pVIs7h95GFQ?si=l7sBO67V9\\_W3-tQR](https://youtu.be/pVIs7h95GFQ?si=l7sBO67V9_W3-tQR)



- ▶ **Соціальна реклама. Переконайтеся, що у вашому домі зачинені двері від сексуальних насильників**  
<https://youtu.be/OmFEo6NQDYA?si=jkl3tHQcsoO8hAEn>



- ▶ **Online сексуальне насильство над дітьми (кібергрумінг)**  
<https://youtu.be/b-gaa9Zl2JE?si=cZ14DRcOnCdrc--i>



- ▶ **Цикл «Біологія сексуальності» від студії «Need»**  
<https://necessary.education/biology>



- ▶ **Серіал «Сексуальна освіта» / «Sex education»**  
<https://www.netflix.com/title/80197526>



- ▶ [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?

### Література для батьків та опікунів/-ок



**ГО «Дівчата»,  
ЮНІСЕФ**

«Здоров'я  
без сорому»



**Лорі Мінц**

«Кінчай! Твоє право  
на задоволення»



**Ханна Віттон**

«Про секс.  
То як, поговоримо?»



**Джен Гантер**

«Біблія вагіни.  
Відсіємо міфи  
від медицини»



**Ольга Карі**

«Хрестик, або дуже  
кривава книжка»



**Єн Кернер**

«Давайте поговоримо  
про ваш останній  
секс»

### Література для дітей 0 – 5 років



**Ізабель Фужер**

«Енциклопедія  
статевого життя.  
4 – 6 років»



**Пауліна Ауд**

«Так і ні. Почуття»



**Марі-Франсін Хеберт**

«Загадка животика  
пані Лубіду»



**Рут Мартін**

«Маленькі дослідники:  
моє дивовижне тіло»



**Юлія Ярмоленко**

«Малечі про інтимні  
речі»



**Пере Фонт Кабрі**

«Відверта розмова  
про „ЦЕ“»

## Література для дітей 6 – 9 років



**Юлія Смаль**

«Я і він. Про хлопчаче  
без секретів»



**Іра Бова**

«Халппі та її  
суперсила»



**Дженніфер  
Мур-Маллінос**

«Безпека в інтернеті»



**Соня Рене Тейлор**

«Пишайся своїм  
тілом (і його змінами).  
Книга 1. Дівчатам  
з 8 років читати  
обов'язково»



**Моніка Пейткс**

«Мія дорослішає.  
Що треба знати  
про дозрівання»



**Моніка Пейткс**

«Бруно дорослішає.  
Що треба знати  
про дозрівання»



**Жан Коен,  
Крістіан Верду,  
Жаклін Кан-Натан**

«Енциклопедія  
статевого життя.  
7 – 9 років»



**Гжеґож Касдепке**

«Велика книга  
почуттів»



**Хосе Р. Діас Морфа,  
Катерина Марассі Кандія,  
Пілар Мігальон Лопесоса,  
Мерседес Палоп Ботелья**

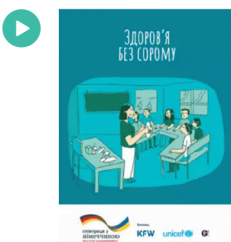
«Звідки я взявся? Правдиві  
відповіді на „незручні“ запитання»



**Анна Герцог**

«Не в капусті  
й не лелека»

## Література для дітей 10 – 14 років



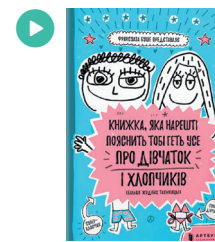
**ГО «Дівчата»,  
ЮНІСЕФ**

«Здоров'я без сорому»



**Марав Ібрагім**

«Про тебе справжню.  
50 уроків до свого  
мінливого тіла»



**Франсуаза Буше**

«Книжка, яка нарешті  
пояснить тобі геть усе  
про дівчаток  
і хлопчиків (більше  
жодних таємниць)»





**Франсуаза Буше**

«Книжка, яка нарешті розкаже тобі геть усе про любов»



**Мелісса Кан,  
Юмі Стайнз**

«Поговоримо про згоду!»



**Ілона Айнвольт**

«Читати заборонено. (Майже) таємний посібник»



**Робі Г. Гарріс**

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



**Ліза Кляйн,  
Керрі Лафф**

«Пишайся своїм тілом (і його змінами). Книга 2. Дівчатам з 10 років читати обов'язково»



**Жан Коен,  
Крістіан Верду,  
Жаклін Кан-Натан**

«Енциклопедія статевого життя. 10 – 13 років»



**Барбара Петруцак**

«Путівник світом дорослішання для хлопців: зміни в тілі, емоції та бодіпозитив»



**Барбара Петруцак**

«Путівник світом дорослішання для дівчат: зміни в тілі, перші місячні та бодіпозитив»



**Аніта Найк**

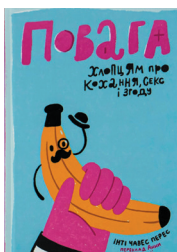
«Як я дорослішаю:  
посібник для дівчат»



**Філ Вілкінсон**

«Як я дорослішаю:  
посібник для хлопців»

## Література для дітей 15 – 18 років



**Інті Чавес Перес**

«Повага. Хлопцям  
про кохання, секс  
і згоду»



**Кортні Макавінта,  
Андреа Вандер Плюм**

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









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](https://www.spilnoteka.org)



**ГО «Дівчата»** – українська громадська організація просвітницького спрямування. Була заснована 2019 року як проект, 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 проектами більше 150 000 осіб.



[divchata.org](https://www.divchata.org)

#### НАД ПОСІБНИКОМ ПРАЦЮВАЛИ:

**Юлія Чаплінська**, методична експертка ГО «Дівчата»

**Дар'я Чекалова**, заступниця директорки ГО «Дівчата»

**Анна Повх**, проектна 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

