

# ДОРΟΣЛІШАННЯ БЕЗ СЕКРЕТІВ

для дітей 10 – 14-ти років



# ДОРΟΣЛІШАННЯ БЕЗ СЕКРЕТІВ

для дітей 10 – 14-ти років



## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
ЕМОЦІЙНА СФЕРА ЛЮДИНИ .....	4
Чим відрізняються емоції від почуттів?.....	4
Емоційний інтелект. Навіщо він? .....	6
Симпатія та дружба .....	8
Кохання і закоханість .....	11
Негативні емоції та що з ними робити .....	12
Конфлікти і їх вирішення.....	13
БУДОВА ТІЛА ЛЮДИНИ.....	14
Анатомія та фізіологія хлопців.....	14
Анатомія та фізіологія дівчат .....	15
СЕКСУАЛЬНІСТЬ .....	18
Сексуальність і її прояви.....	18
Що таке сексуальна орієнтація?.....	19
Гендерні стереотипи та дискримінація .....	20
СЕКС І СТОСУНКИ .....	22
Стосунки .....	22
Культура згоди.....	24
Перший секс і підготовка до нього .....	26
Секс та оргазм.....	27
Мастурбація.....	28
ЗДОРОВ'Я ТА БЕЗПЕЧНА ПОВЕДІНКА .....	29
Захворювання, що передаються статевим шляхом.....	29
Контрацепція.....	31
Сексуальне насильство .....	34
Сексуальна безпека в інтернеті.....	34
ЩО ПЕРЕГЛЯНУТИ?.....	36
ЩО ПОЧИТАТИ?.....	37

**Б**ути підлітком чи підліткою часто непросто. У тебе може виникати багато запитань щодо статевого розвитку, змін у тілі, нових почуттів, стосунків з іншими. Відповіді ти можеш шукати у батьків, родичів, друзів і подруг, а також у книжках й інтернеті. Але це точно вимагає часу та зусиль, правда? До того ж не все, що ти прочитаєш в інтернеті чи почуєш від знайомих, буде цілковитою правдою. Ти можеш наштовхнутися на міфи чи застарілі дані.

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



## ЕМОЦІЙНА СФЕРА ЛЮДИНИ

### Чим відрізняються емоції від почуттів?

**Емоції** – це реакції людини на світ навколо: що вона відчуває, спостерігає чи навіть уявляє. Емоції викликає розмова з кимось або переглянутий фільм. Емоціями є радість, захоплення, хвилювання, гнів, смуток, страх, подив, сором тощо.

**Почуття** більш тривалі та стійкі, на відміну від емоцій. Вони виражають загальне ставлення людини до предмета, живої істоти, явища або навіть самої себе. Наприклад, любов до музики – це почуття, а переживання, які людина відчуває під час прослуховування улюблених музичних творів, – це емоція. Почуттями є повага, провина, любов, щастя тощо.

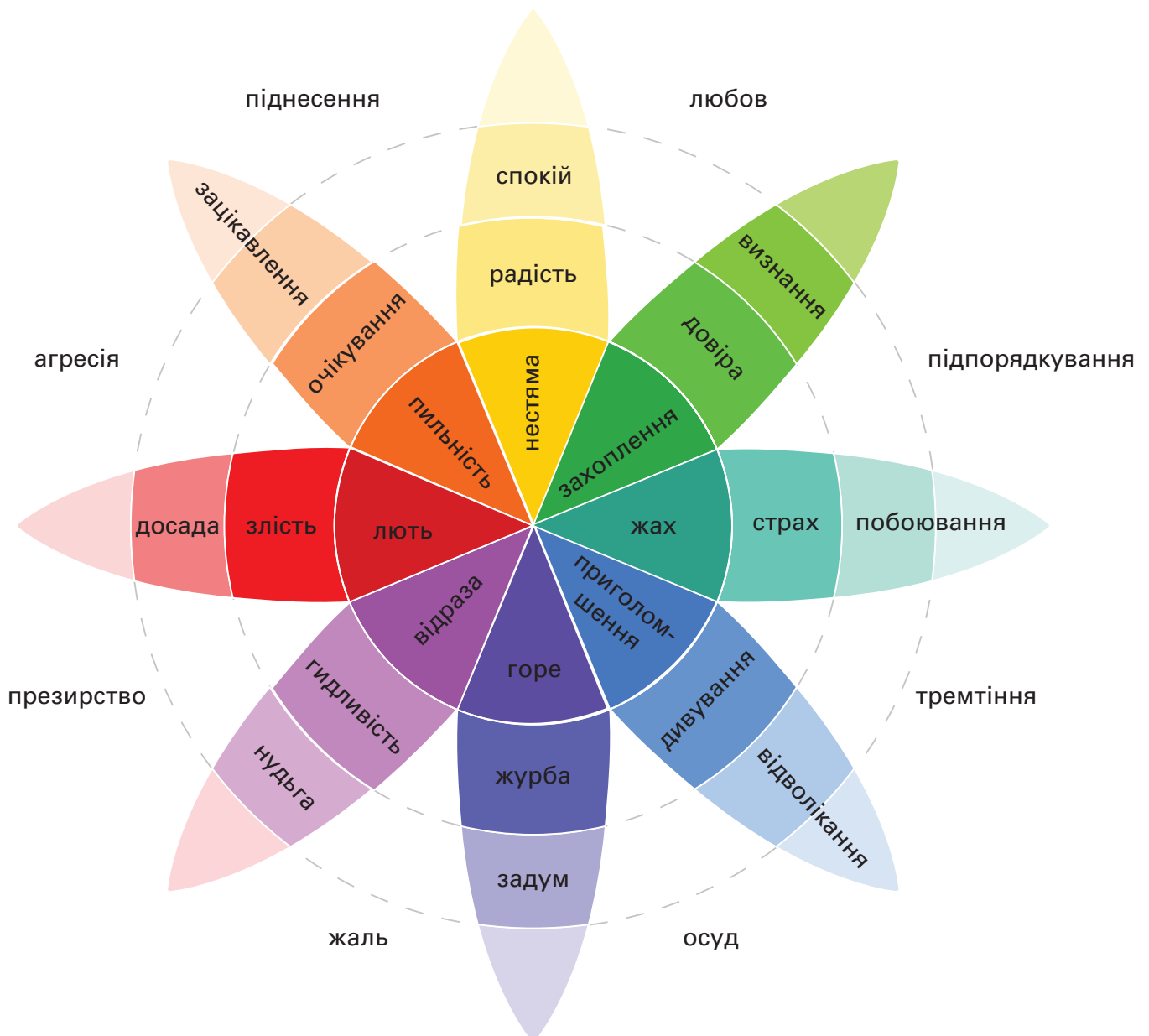
**Т**обі доводилося чути про емоції та почуття людини? На перший погляд, може здатися, що ці слова – синоніми, але насправді це не так.

Одна й та сама річ або явище у двох людей може викликати різні емоції та почуття. Це залежить від світогляду, характеру й особистих уподобань. Наприклад, людина, яка не любить варену моркву, може відчувати відразу до цього овоча у своїй тарілці. Водночас людина, яка не має таких почуттів щодо моркви, імовірно ніяк на неї не відреагує. Почуття й емоції можуть доповнювати одне одного, а можуть бути суперечливими<sup>1</sup>.

### Що важливо знати?

- ▶ Почуття – це глибинні прояви, емоції – поверхові.
- ▶ Емоції є відповідною реакцією на ситуацію, а почуття не змінюються залежно від ситуації.
- ▶ Почуття мають постійний характер, емоції – короточасні.
- ▶ Фізіологічні прояви емоцій і почуттів схожі.
- ▶ Почуття й емоції бувають негативними та позитивними.
- ▶ Емоції мають менший вплив на людину порівняно з почуттями.

<sup>1</sup> Різниця між почуттями і емоціями. URL: <https://moyaosvita.com.ua/psihologija/riznicya-mizh-pochuttyami-i-emociyami/> (дата звернення: 20.02.2024).



Подивімося, наскільки добре ти ознайомлений/-а з різними емоційними реакціями?

**Апатія** – повна байдужість.

**Безнадійність** – утрата будь-яких надій.

**Веселоці** – коли хочеться сміятися.

**Гордия** – почуття зверхності, переваги над іншими, завищена самооцінка, пиша, бундючність.

**Занепокоєння** – прояв тривоги, хвилювання, поганих передчуттів.

**Зарозумілість** – презирливе ставлення до інших людей.

**Заздрість** – почуття гіркоти й жалю через те, що іншим щось вдається краще, ніж тобі, або інші щось мають, а ти – ні.

**Злість** – обурення, бажання зробити неприємно іншій людині.

**Здивування** – швидка реакція на побачене, раптову подію.

**Обурення** – сильне невдоволення.

**Смуток** – стан, схожий на сум, коли здається, що навколо все змарніле та мляве.

**Жалість** – почуття жалю та співчуття до інших.

**Переляк** – реакція на раптову небезпеку.

**Насолода** – почуття, пов'язане із задоволенням потреби чи бажання.

**Ненависть** – дуже сильна злість стосовно інших.

**Самотність** – стан, коли немає з ким поговорити й кому довіритися.

**Сум** – стан туги, дуже сильного смутку.

**Сором** – переживання з приводу негідного вчинку.

**Щастя** – стан сильного задоволення чим-небудь.

**Тривога** – внутрішнє напруження, неспокій.

**Жах** – сильний переляк через певну загрозу.

**Лють** – прояв сильного гніву в агресивній формі.

Чи є щось нове для тебе в цьому переліку? Чи можеш ти згадати ситуації зі свого життя, у яких ти відчував/відчувала подібні емоції? Коли ти зазвичай відчуваєш веселощі? Що викликає в тебе сум? Ти коли-небудь відчував/-ла тривогу? Вибери три будь-які емоції та напиши про них нижче.

## Емоційний інтелект. Навіщо він?

**Емоційний інтелект** – це здатність розуміти, усвідомлювати і керувати своїми емоціями, а також усвідомлювати емоції інших людей. Це навичка розуміння та взаємодії зі своїми й чужими емоціями.

Нині часто говорять про емоційний інтелект. Але що ж це таке?

Емоції – нормальна та природна частина життя кожної людини. Вони дають нам змогу виражати власні почуття та відповідно реагувати на навколишній світ.

Емоційний інтелект допомагає краще зрозуміти, чому ми відчуваємо певні емоції, як вони впливають на нашу поведінку та взаємодію з іншими.

## Людина з розвиненим емоційним інтелектом уміє:

- ▶ розуміти і сприймати власні емоції;
- ▶ керувати своєю поведінкою, тобто приборкувати власні емоції;
- ▶ розуміти емоції інших людей (наприклад, співчувати або приймати іншу думку);
- ▶ мотивувати себе й радіти власним досягненням;
- ▶ використовувати знання про свої та чужі емоції для міжособистісного спілкування.

Спробуймо розвинути власний емоційний інтелект.

### 🎯 Мої емоції тут і зараз

Щоб краще зрозуміти свої почуття, дай відповіді на три запитання.

Описуй лише ті емоції, які ти виокремив/-ла під час читання запитань. Вправа допоможе запустити процес самоаналізу.

? Яку емоцію я зараз відчуваю?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
? Чи ця емоція корисна для мене саме зараз?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
? Наскільки часто протягом дня я відчуваю цю емоцію?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Ти можеш ставити собі ці запитання в різних ситуаціях. Наприклад, коли їдеш із батьками в гості, дивишся фільм, сваришся з другом/подругою тощо. Така вправа допоможе поліпшити твою навичку самопізнання.



### ▶ Що я відчуваю сьогодні?

Заведи спеціальний блокнот і фіксує у ньому свою емоцію дня. Це також можна робити у нотатках на телефоні або спеціальних застосунках.

Наприкінці кожного дня вибирай певну емоцію дня і відтворюй її за допомогою невеликого малюнка чи короткого запису. Наприклад, ти сідаєш увечері та говориш: «Сьогодні я відчував/-ла радість (смуток, злість, натхнення...), коли... (згадуй конкретну ситуацію)».

Така вправа навчає усвідомленого сприйняття емоцій, уміння їх проживати і приймати.

### ▶ Лінії емоцій

Трапляється, що ми не замислюючись малюємо різні закарлючки, завитки чи лінії, наприклад, під час розмови по телефону. Спробуймо зробити це свідомо? Намалюй сумні закарлюки, радісні, скривджені, гнівні, щасливі тощо. Створи їх відповідно до різних емоцій. Можна виконувати вправу з друзями/подругами, а потім порівняти ваші малюнки. Така гра демонструє різницю між сприйняттям і вираженням емоцій у тебе і твоїх друзів/подруг.

## Симпатія та дружба

**Симпатія** – це почуття прихильності до людини. Ідеться не лише про романтичні почуття, а й про будь-яке приязне ставлення.

**Дружба** – це почуття об'єднаності з іншими людьми, відчуття зв'язку через спільні інтереси, досвід. Дружба заснована на довірі. Ти знаходиш людей, які розділяють твої інтереси та цінності, спілкуєшся з ними, проводиш разом час і розумієш, що можеш їм довіряти. Так зароджується дружба.

Дружба неможлива без симпатії. Із симпатії починається дружба та закоханість. Якщо людина тобі подобається своїм характером, поведінкою чи зовнішністю – це симпатія. Її спричиняє почуття прихильності. Симпатія може виникнути з першої зустрічі, або розвинути з часом. Це може статися на підставі зовнішньої привабливості, приємного враження від спілкування чи поведінки людини.

У кожної людини власні критерії симпатії. Це залежить від характеру, уподобань щодо зовнішності чи способів спілкування. Ближче знайомство може перетворити симпатію на певний вид стосунків – дружбу чи закоханість. Або ж, навпаки, показати, що перше враження було оманливим, і людина насправді тобі не подобається.

Друзі/подруги не обов'язково мають однакові вподобання чи думки. У деяких питаннях ви можете бути різними, але розуміти і приймати одне одного.

На кожному життєвому етапі людини можуть з'являтися нові друзі/подруги. Адже ми зростаємо та змінюємося, як і наші цінності й зацікавлення. У молодшій школі твоїми найближчими друзями/подругами можуть бути сусіди/-ки чи однокласники/-ці. Пізніше в процесі дорослішання друзі/подруги можуть змінюватися також. Або й залишатися. У тебе формуються нові інтереси та переконання, тож це нормально, якщо дружба завершується. Якщо ти відчуваєш дискомфорт у спілкуванні з другом/подругою або у вас більше немає спільних зацікавлень, нормально завершити такі стосунки. Отже, ви маєте різні життєві шляхи з цими друзями/подругами. Ти обов'язково знайдеш інших, які на новому етапі життя будуть тобі ближчими.

Дружба потребує вміння вирішувати конфлікти. Між друзями/подругами можуть виникати сварки чи непорозуміння. Важливо вміти навчитися просити вибачення та приймати чужі. Усі люди помиляються. Часом ми можемо навіть ненавмисно образити одне одного. Ти, звісно, маєш право не пробачати, якщо образа дуже глибока. Але якщо розумієш, що друг чи подруга не хотіли завдати тобі болю та щиро просять вибачення, ти можеш вирішити зберегти вашу дружбу.



На жаль, не всі люди хороші. Дехто може хотіти з тобою дружити у зв'язку з корисливими мотивами. Наприклад, тому що ти добре навчаєшся або маєш певні матеріальні речі. Такі друзі/подруги не є надійними, вони можуть зрадити, видати твою таємницю чи зробити іншу прикрість. Якщо тобі трапляються такі «друзі/подруги», це не означає, що ти погана людина чи не вартий/-а щирої дружби. Припинення стосунків не треба сприймати на свій рахунок чи розчаровуватися в собі та людських якостях.

Що ти знаєш про дружбу? Спробуй чесно дати відповіді на запитання нижче. Вони допоможуть тобі дізнатися, який ти друг/подруга і як ти дружиш з іншими.

<p>❓ Якою має бути справжня дружба?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>❓ Якими якостями володіє справжній друг/подруга?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>❓ Який/-а ти друг/подруга?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>❓ Як ти підтримуєш своїх друзів/подруг, якщо їм погано чи сумно?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>❓ Коли ти думаєш про свого найкращого друга чи найкращу подругу, що перше спадає тобі на думку?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

<p>❓ Я вважаю, що справжній друг чи справжня подруга завжди...</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>❓ Інколи мені не подобається, що мій друг/подруга...</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>❓ Яка дружба НЕ є справжньою?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>❓ Чи просиш ти вибачення у друзів/подруг, якщо щось зробив/-ла не так? А вони у тебе?</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

## Кохання і закоханість

Часто поняття «закоханість» і «кохання» вважають однаковими, але насправді вони різні.

**Закоханість** виникає на підставі симпатії – коли людина приваблює тебе зовнішньо і за характером. За закоханість відповідають ще й гормони. Тобто це не лише емоція, а гормональна зміна в організмі. Згідно з дослідженнями, закоханість виникає, коли підвищується рівень гормону стресу – кортизолу і водночас гормону прив'язаності – окситоцину. Тобто людина стає більш знервованою та більш прив'язаною до когось водночас.

Людина, у яку ти закохуєшся, здається найкращою у світі, ідеальною. Проте коли перші яскраві почуття трохи згасають, ти можеш помітити недоліки в характері іншої людини. Можливо, його/її думки чи вподобання не збігаються з твоїми. Або ви зовсім по-різному дивитесь

**Закоханість** – це спалах почуттів, яскравий і зазвичай швидкоплинний. Закоханість може минути повністю або стати дружбою. Або перетворитися на глибоке почуття прив'язаності, тобто кохання.

на якісь важливі речі. Часом доводиться визнавати, що хоч людина й дуже подобається тобі, ви занадто різні, щоб будувати подальші стосунки.

Кохання значно глибше, ніж закоханість. Це глибока прив'язаність до людини, що ґрунтується на повазі, довірі, романтичному та сексуальному потязі, а також готовність вкладати сили в поліпшення ваших стосунків. Кохання передбачає не лише емоційну прив'язаність, а й уміння слухати, приймати і підтримувати одне одного.

## Негативні емоції та що з ними робити

**Негативні емоції** так само природні й нормальні, як і позитивні. Тебе ж не дивує, що ти відчуваєш щастя, радість, задоволення? Так само і сердитися, сумувати, плакати – цілком нормально як для дівчат, так і для хлопців.

Приховувати емоції дуже шкідливо. Потрібно навчитися не боротися з ними, а виражати здоровими способами.

У суспільстві є стереотип про те, що плакати (особливо для хлопців і чоловіків) – це соромно. Насправді сльози є природною реакцією людини, тобто і дівчат, і хлопців. У жодному разі не варто вважати сльози проявом слабкості чи невміння тримати себе в руках. Плач – це здоровий спосіб звільнитися від напруження та перезавантажитися. Якщо тобі сумно чи хтось образив, сльози можуть допомогти знизити рівень стресу.

Негативні емоції в будь-якому разі накопичуватимуться, навіть якщо ти їх приховуватимеш. Уявімо ситуацію: у спілкуванні з другом/подругою тебе постійно щось засмучує чи ображає, але ти не хочеш показувати цього йому/їй. Можливо, тобі здається, що ви посваритесь або він/вона засмутиться. І начебто краще промовчати й ігнорувати свої почуття. Але з часом усі накопичені образи можуть проявитися під час зовсім невеликої суперечки. І тоді між вами виникне набагато більший конфлікт, ніж якби ти відразу ділився/-лася своїми емоціями та почуттями.

Контролювати емоції буває справді дуже складно. Особливо у підлітковому віці, адже твій організм зростає та змінюється. І засмучувати може вже набагато більше речей, ніж раніше. Упоратися з емоціями допомагає фізична активність і прогулянки на свіжому повітрі. Помічним також стане щоденник, у якому можна відверто записувати всі свої переживання. Його не потрібно нікому показувати – це твої особисті записи, що допомагають упорядкувати думки та почуття.

Улюблені спокійні справи теж можуть поліпшити настрій: читання книжок наодинці, слухання музики, рукоділля. Можна спробувати помедитувати чи зробити дихальні вправи – глибокі ритмічні вдихи та видихи допомагають заспокоїтися і знизити рівень стресу.

Емоції – це природна частина життя кожної людини. Жодних емоцій не варто боятися, треба лише навчитися правильно працювати з ними, щоб негативні переживання не зашкодили ні тобі, ні іншим людям.

## Конфлікти і їх вирішення

Вирішувати конфлікти краще за допомогою розмов. Не намагайся образити іншу людину під час конфлікту. Захищай свою думку твердо, але ввічливо, не за допомогою приниження іншої людини.

Якщо відчуваєш, що суперечка дуже сердить тебе і ти не можеш упоратися зі своїми емоціями, краще перечекати. Поговори з людиною пізніше, коли емоції вщухнуть. Для того щоб заспокоїтися, можеш вийти на прогулянку, зайнятися спортом, послухати музику, помедитувати чи зробити будь-що інше, що тебе відволіче. А уже після цього повертайся до розмови.

Не вимагай від співрозмовника/-ці змінити його/її думку. Так само й ти можеш залишатися з власним баченням, але приймати факт, що інша людина мислить інакше. Немає двох однакових людей у світі. Тому цілком нормально, якщо ваші погляди відрізняються.

Спокійні аргументи допоможуть більше, ніж емоції, крики чи образи. Якщо вдасться поговорити, обмінятися думками одне з одним, конфлікт може поліпшити ваші стосунки. Адже у вас стане вже менше причин для непорозумінь.

Деякі конфлікти, на жаль, вирішити дуже складно або неможливо. Зазвичай це стосується важливих питань, коли ваші погляди на якісь значущі речі дуже відрізняються, і жоден/-на не хоче їх змінювати. Нормально завершувати стосунки, якщо ти не можеш порозумітися з людиною.

**Конфлікти** – це нормальна частина людського спілкування. Якщо між тобою та близькими виникає конфлікт, це не означає, що ваші стосунки погані. Конфлікти виникають тоді, коли у вас різні погляди чи думки щодо чогось.



## БУДОВА ТІЛА ЛЮДИНИ

**Т**и, напевно, знаєш, що кожна людина від народження має біологічну стать, тобто біологічні та фізіологічні характеристики (жіноча стать, чоловіча стать, інтерсекс-особи).

**Інтерсекс-особа** – це людина, яка народилася зі статевими ознаками (статеві органи, статеві залози, хромосоми), які не відповідають типовим бінарним уявленням про чоловічі чи жіночі тіла. Це є варіантом біологічної норми.

Стать визначають набір хромосом і первинні статеві ознаки, тобто наявність певних статевих органів, що беруть участь у розмноженні. Вторинні статеві ознаки з'являються пізніше – у період статевого дозрівання (наприклад, ріст грудей у жінок чи ріст волосся на обличчі у чоловіків). Тоді починають працювати статеві гормони, які й запускають процес змін.

### Анатомія та фізіологія хлопців

**Зовнішні чоловічі статеві органи** – це пеніс (статевий член, або прутень) і мошонка (калитка). А **внутрішні** – яєчка з придатками, сім'явидні протоки, сім'яні пухирці, простата, бульбоуретральні залози, сечівник (уретра).

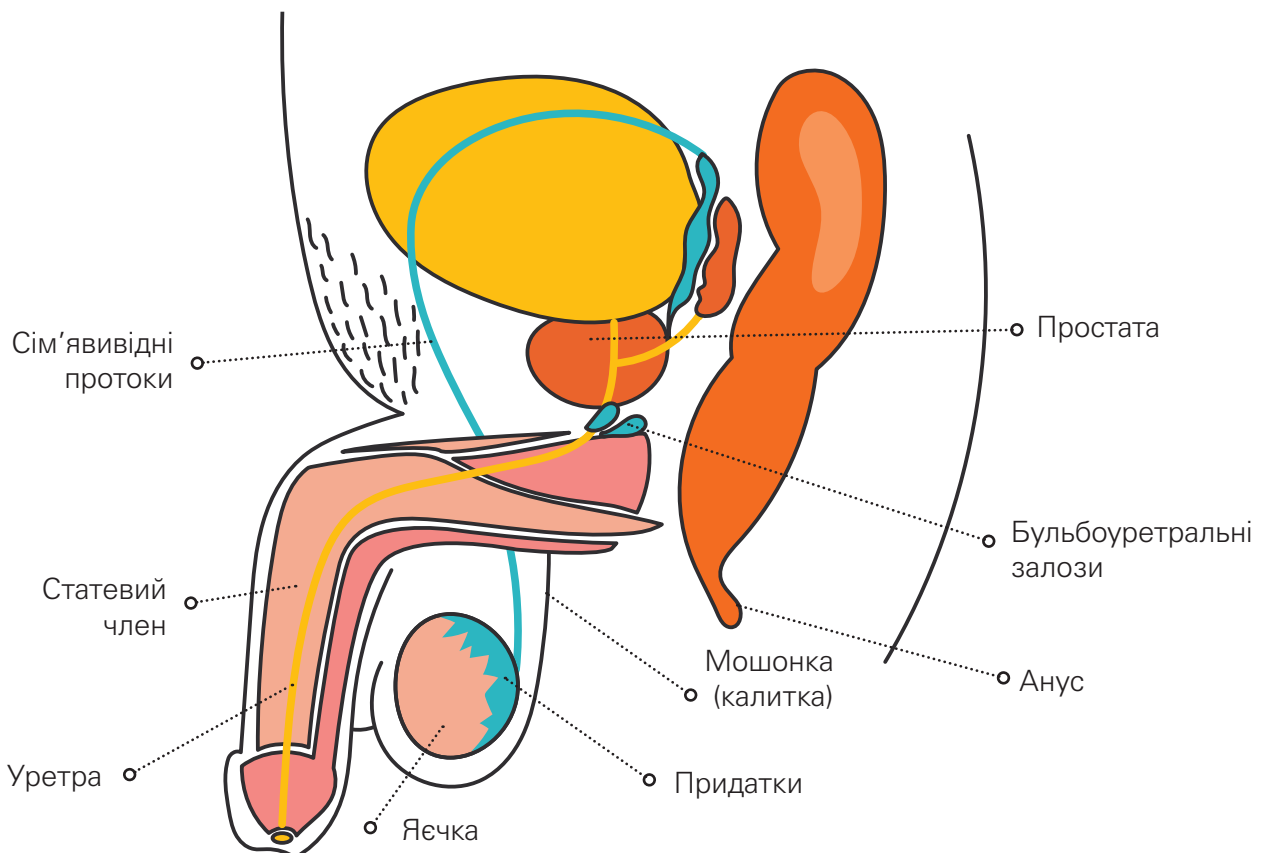
У спокійному стані пеніс дорослого чоловіка має довжину 5–10 сантиметрів. Під час статевого збудження відбувається **ерекція** – процес, за якого член збільшується в довжину і твердішає у зв'язку з притоком крові до нього. Ерегований (збуджений) статевий член має довжину в середньому 13 – 15 сантиметрів. У середині пеніса містяться сім'явидні протоки та сечівник, що відповідають за виведення сперми й сечі.

Під час статевого дозрівання у хлопців починає утворюватися **сперма**. Це напівпрозора білувата в'язка рідина, що виділяється під час **еякуляції** – процесу сім'явиверження. Сперма складається зі сперматозоїдів і насінної рідини. **Сперматозоїд** – це чоловіча статева клітина. Уяви: під час еякуляції дорослий чоловік вивільняє приблизно 100 мільйонів сперматозоїдів!

Статеве дозрівання у хлопців починається в 11 – 12 років. У цей період виникають вторинні статеві ознаки. На тілі починає рости волосся, зокрема під пахвами, на ногах, у паху, а також на обличчі. Згодом змінюється голос, він «ламається» і стає більш низьким. На гортані увиразнюється так зване **адамове яблуко, або кадик (борлак)**, – передньо-верхня частина щитоподібного хряща, яка виступає на передній поверхні шиї. До вторинних статевих ознак чоловіків також належать: збільшення зросту, збільшення ваги тіла, ширшання плечей і грудної клітки.

Приблизно в 13 років у хлопців можуть відбутися перші **полюції, або вологі сні**, – неконтрольоване виверження сперми уві сні. Їх поява – природний етап дорослішання хлопця. Полюції можуть повторюватись і в дорослому віці. Це нормально. Головне, щоб вони не викликали болісних відчуттів, дискомфорту чи проблем зі здоров'ям.

Зміни в тілі хлопців, як і дівчат, відбуваються дуже поступово й індивідуально. Вони тривають до 18 – 19 років, а часом навіть довше.



## Анатомія та фізіологія дівчат

**Первинні статеві ознаки жіночого тіла** – це вульва, малі та великі статеві губи (зовнішні статеві органи) і піхва (вагіна), матка, шийка матки, фаллопієві труби та яєчники (внутрішні статеві органи). Клітор складається як із зовнішньої частини (чутлива маленька голівка), так і з внутрішньої (тіло клітора, дві ніжки та дві кліторальні цибулини). Його єдине призначення – сексуальне задоволення.

Вторинні статеві ознаки з'являються в процесі дорослішання. До них належать: формування і ріст грудей, поява волосся на лобку, під пахвами та на гомілкях, округлення стегон. Основним моментом дорослішання дівчини є перша менструація.



**Менструація** – це виділення непотрібного ендометрію (слизу) через піхву, тому що не настала вагітність. Це частина роботи репродуктивної системи, природна функція організму, що дає змогу жінкам вагітніти й народжувати. Те, що в неї є менструація, сигналізує про здоров'я дівчини!

Менструальний цикл може тривати від 21 до 35 днів, у середньому 28 – 30 днів. Його початком є перший день менструації. Якщо запліднення не відбувається, менструальний цикл постійно повторюється.

Жіночою статеву клітиною є **яйцеклітина**. Вони дозрівають у яєчниках, а потім виходять у фаллопієві труби, де можуть бути заплідненими чоловічою статеву клітиною сперматозоїдом. Під час менструації зазвичай виходить лише одна яйцеклітина з правого чи лівого яєчника. Такий процес називають **овуляцією**. Цікаво, що яйцеклітина – це найбільша клітина в людському організмі!

Сама менструація (кров'янисті виділення з піхви) триває 3 – 7 днів. Виділення містять не лише кров. Під час циклу матка готується до вагітності, тому в ній розвивається ендометрій, що має затримати запліднену яйцеклітину. Якщо ж цього не відбувається, тобто вагітність не настає, то «зайвий» ендометрій виводиться з організму з домішками крові – це і є менструація.

Важливо звернути увагу: 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.

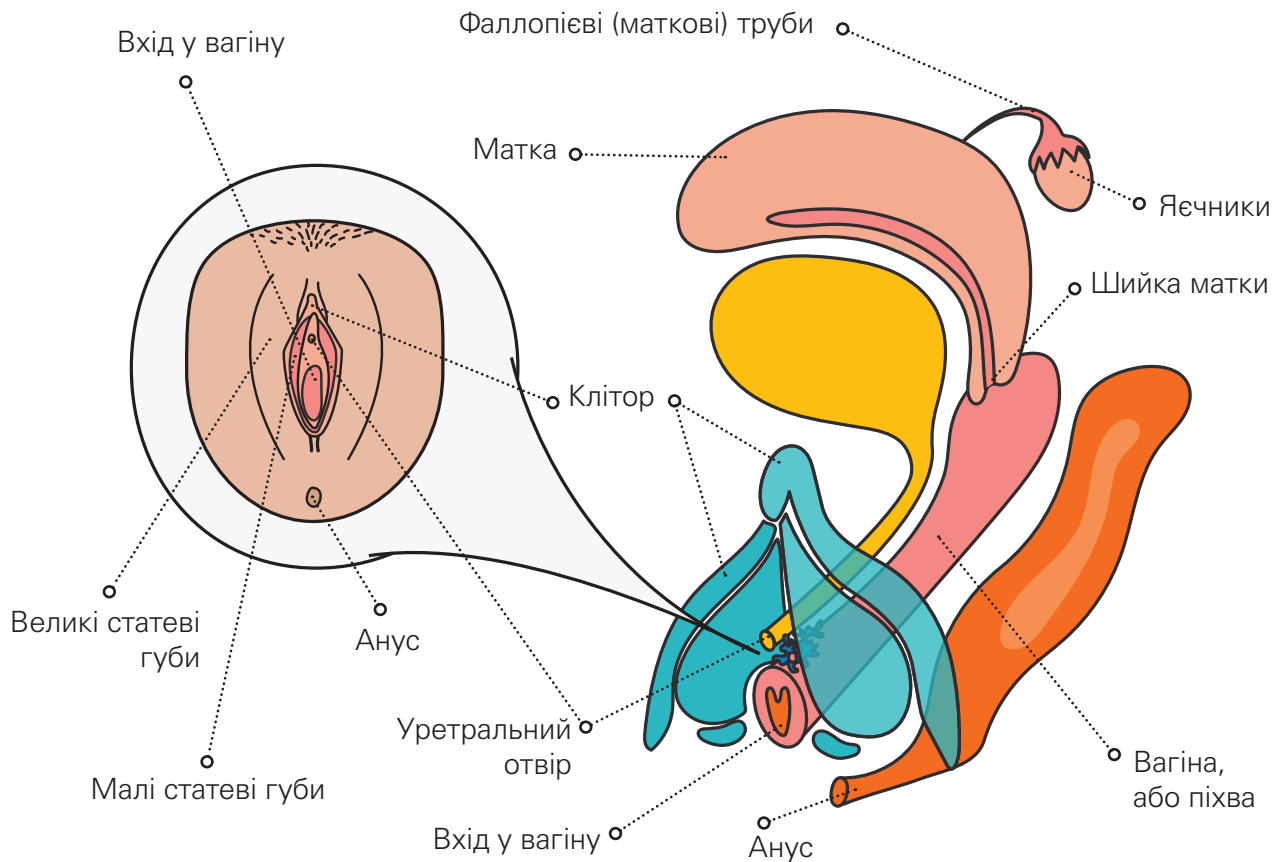
Перед початком менструації дівчина може відчувати незначне погіршення самопочуття у зв'язку з передменструальним синдромом (ПМС). Гормональні зміни під час ПМС можуть спричинювати біль у животі, спині, грудях, головний біль, зміни настрою, дратівливість, сум тощо. Такі симптоми дівчина може відчувати і під час самої менструації, і до її настання. Це природно і не повинно ставати причиною для хвилювань. Якщо ж симптоми призводять до сильного дискомфорту, дитячий/-а гінеколог/-иня можуть поради, як їх полегшити.

Під час менструації можна використовувати різні гігієнічні засоби для затримки виділень: прокладки, тампони, чаші, менструальні труси. Дібрати найзручніший для себе засіб дівчина може, якщо спробує різні.

Попри те, що у дівчат-підліток менструація починається в 10 – 15 років, їхній організм ще не готовий до вагітності. Повна готовність настає лише після завершення статевого дозрівання у 18 – 20 років.

Під час дозрівання у дівчат формуються **груди**. Це парні органи в жіночому організмі, необхідні для вигодовування дітей. У середині грудей міститься залоза, яка вироблятиме молоко в разі настання вагітності та народження дитини. Розвиток грудей може бути

дискомфортним. Часто вони формуються нерівномірно — одна швидше, а інша повільніше. Це цілком природно. Молочні залози можуть дещо відрізнятись одна від одної за розміром чи формою. Цього не варто боятися.



Дізнатися більше про менструацію та полюції можна у матеріалах за QR-кодами нижче:

▶ **Буклет  
«Здоров'я  
без сорому»**



▶ **Застосунок  
«Оку Україна»**



Завантажити  
на iOS



Завантажити  
на Android

## Сексуальність і її прояви

**Сексуальність** – це твої думки, фантазії, бажання, цінності, поведінка, ролі й стосунки.

**Д**о сексуальності дотичні: біологічна стать, гендерна ідентичність, сексуальна орієнтація, секс, інтимність, розмноження та чимало іншого. На сексуальність і її прояви впливають дуже багато чинників, зокрема стан здоров'я, етап розвитку, відчуття безпеки, спілкування з людьми, релігійні переконання тощо.

Сексуальність формується та змінюється протягом усього життя. Із віком виникають нові її прояви. Із початком статевого дозрівання сексуальність стає помітнішою і розвивається швидше. Можуть з'являтися еротичні сни чи фантазії. Цього не варто лякатися чи соромитися, це нормальні процеси. У підлітковому віці формуються й перші романтичні хвилювання та симпатії. Тобі може хотітися привертати до себе увагу, підкреслювати свою зовнішність, активно проявляти почуття – це все ознаки розвитку сексуальності.

Може також виникнути бажання експериментувати, «приміряти» на себе різні ролі. У період твого розвитку варто пам'ятати про безпеку та повагу до своїх і чужих кордонів. Детальніше про безпеку ми поговоримо згодом.



## Що таке сексуальна орієнтація?

У період статевого дозрівання і розвитку сексуальності зазвичай формується розуміння своєї сексуальної орієнтації.

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

Деякі люди чітко впевнені у своїй сексуальній орієнтації ще до початку будь-яких стосунків, інші пізнають себе з часом. Інколи ти можеш остаточно зрозуміти це лише після того, як подорослішаєш.

**Сексуальна орієнтація** – один зі складників сексуальності, що визначає до кого саме ти відчуваєш романтичний і сексуальний потяг.

- ▶ **Гетеросексуальна орієнтація** – це романтичний і сексуальний потяг до людей протилежної статі. Наприклад, гетеросексуального хлопця приваблюють дівчата.
- ▶ **Гомосексуальна орієнтація** – це романтичний і сексуальний потяг до людей своєї статі. Чоловіків, які закохуються і відчувають сексуальний потяг до людей своєї статі, називають геями, а жінок – лесбійками.
- ▶ Ще один різновид сексуальної орієнтації – **бісексуальність**, тобто романтичний і сексуальний потяг до людей обох статей.
- ▶ А якщо людину приваблюють люди будь-якої статі та гендерної ідентичності, то вона **пансексуальна**.
- ▶ **Асексуальність** – також одна з сексуальних орієнтацій. Це поняття передбачає відсутність сексуального чи романтичного потягу до інших незалежно від статі. Водночас може зберігатися романтичний потяг чи закоханість до людей різної статі.

На жаль, сексуальна орієнтація інколи стає причиною принижень. Це може відбуватися як серед однолітків, так і в родині. Важливо пам'ятати, що сексуальна орієнтація не може бути причиною для принижень, булінгу чи сорому. А фрази на кшталт «традиційна чи нетрадиційна орієнтація» є неправильними. Не можна вказувати людям на їхню «правильність» чи «неправильність». Усі види сексуальної орієнтації природні.

Якщо хтось із друзів/подруг поділився з тобою переживаннями щодо своєї сексуальної орієнтації, у жодному разі не можна без дозволу розповідати таку інформацію іншим. Це називають **аутингом** – розголошення інформації про сексуальну орієнтацію людини без її дозволу. Унаслідок аутингу людина може постраждати.

Якщо ж людина самостійно вирішує розповісти про свою сексуальну орієнтацію, це називається **камінг-аутом**. Часто для цього потрібна неабияка сміливість і впевненість. Людина, яка зробила камінг-аут, потребує підтримки.

**ЛГБТІК+** – це абревіатура на позначення лесбійок, геїв, бісексуальних, трансгендерних, інтерсекс-осіб і квір людей, а знак «+» означає необмежену кількість інших варіантів гендерної ідентичності та сексуальної орієнтації.

Іноколи буває складно знайти коректну інформацію про ЛГБТІК+. До того ж у суспільстві досі є чимало упереджень і міфів навколо цієї теми. Серед найпоширеніших є твердження, що ЛГБТІК+ – це хвороба чи відхилення. Насправді жодне дослідження не підтвердило зв'язок між сексуальною орієнтацією і психічними розладами. Негетеросексуальна орієнтація є абсолютно нормальною, так само як і гетеросексуальна.

## Гендерні стереотипи та дискримінація

**Гендерні стереотипи** – традиційні уявлення про ролі жінок і чоловіків 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. Це все – приклади гендерних стереотипів.

Гендерні стереотипи можуть завдавати шкоди, оскільки обмежують свободу і можливості кожної людини. Вони спричиняють відчуття тиску або меншовартості, якщо людина не відповідає «нормам». Є кілька причин, чому гендерні стереотипи мають згубний вплив.

### Причини згубного впливу гендерних стереотипів

- ▶ **Обмежують свободу вибору.** Гендерні стереотипи можуть обмежувати інтереси й можливості людини, оскільки вони формують певні соціальні очікування щодо поведінки та самовираження жінок і чоловіків. Вони можуть змушувати людину відмовлятися від чогось, що їй цікаво, і вибирати лише те, що від неї очікує суспільство.
- ▶ **Призводять до нерівності.** Гендерні стереотипи можуть спричинювати нерівність між чоловіками та жінками, зокрема у зв'язку з обмеженням можливостей жінок і чоловіків у різних сферах, включно з професійним розвитком.

- ▶ **Змушують бути непослідовними.** У зв'язку з гендерними стереотипами може бути складно поводитися так, як людина хоче й відчуває. Вони ніби вимагають грати певну роль, навіть якщо вона не відповідає внутрішнім переконанням людини.

Тому важливо розуміти, що гендерні стереотипи – це обмеження, які не враховують унікальності людини та її права на власні рішення. Потрібно прагнути до більш рівних і вільних стосунків між людьми незалежно від їхньої статі. Адже не існує «правильних» і «неправильних» інтересів чи вимог для хлопців і дівчат. Ти маєш право бути самим/-ою собою і вибрати інтереси незалежно від своєї статі.

Дискримінація обмежує права та можливості людей лише через те, ким вони є. Дискримінація порушує права кожної людини на рівність і справедливість. Важливо говорити про дискримінацію та боротися з нею. Якщо ти чуєш чи бачиш прояви дискримінації, важливо розповісти про них дорослим або вчителям/-кам, щоб спробувати змінити цю практику і створити справедливе суспільство для всіх.

**Дискримінація** – це обмеження у визнанні, реалізації або користуванні правами та свободами за ознаками раси, кольору шкіри, політичних, релігійних й інших переконань, статі, віку, інвалідності, етнічного та соціального походження, громадянства, сімейного та майнового стану, місця проживання, мови тощо.

**Гендерна дискримінація** – це обмеження у визнанні, реалізації або користуванні правами та свободами за ознакою статі.

**Обмеження, пов'язані з гендерними стереотипами, можуть проявлятися у різних сферах життя.**

- ▶ **У школі.** Учителі/-ки можуть обмежувати хлопців чи дівчат через різне ставлення до них у зв'язку з їхньою статтю. Наприклад, стверджувати, що певні предмети чи заняття не пасують хлопцям чи дівчатам.
- ▶ **У сім'ї.** Батьки можуть по-різному ставитися до дітей у зв'язку з їхньою статтю. Наприклад, бути вибагливими до доньок, адже вони мають бути акуратними та слухняними, і поблажливими до синів.
- ▶ **На роботі.** У дорослому житті це може призвести до нерівності на роботі. Наприклад, меншої зарплати або обмеження доступу до важливих посад у зв'язку зі статтю.

Гендерна дискримінація підтримує гендерні стереотипи, що не відповідають дійсності й обмежують можливості та розвиток кожної людини. Вона порушує права людини на рівність і недискримінацію, що є основними правами кожної людини.

Гендерна дискримінація шкідлива, оскільки кожна людина має право на рівність і повагу незалежно від її статі. Боротьба з гендерною дискримінацією є важливим завданням для створення справедливого та рівного суспільства.

### Стосунки



**Б**удь-які стосунки починаються з першої зустрічі, симпатії та взаємного пізнання одне одного. Спершу люди знаходять спільні інтереси та переживають моменти, які їх зближують. Після знайомства може виникнути закоханість. Якщо обидвоє мають подібні почуття, то з часом вони можуть прийняти рішення зробити наступний крок – піти на побачення, а далі офіційно оголосити, що вони стали парою.

Пам'ятайте, що побачення чи навіть секс не означає, що у вас із партнером/-кою уже є стосунки. Важливо проговорити, що ви хочете бути парою. Стосунки вимагають чесності та співпраці, щоб разом долати труднощі, спільно розвиватись і забезпечувати взаємопідтримку. Важливо враховувати і задовольняти потреби одне одного. У подальшому стосунки можуть розвинутись у створення родини та шлюб.

Кожні стосунки – особливі й унікальні, але вони можуть мати певні спільні етапи.

#### ▶ **Етап 1: симпатія**

Перший етап знайомства полягає в замилюванні одне одним на відстані. Один або обидва партнери/-ки можуть не знати, що інша людина думає про нього/неї або що він/вона приваблює когось. Типовими є мрійливість, коливання настрою, розмови про почуття, пошук порад у друзів/подруг або навпаки – інтровертність і зосередження на власних почуттях без бажання кому-небудь про них розповісти.

#### ▶ **Етап 2: зближення**

На другому етапі люди переходять від спостереження до розмови та спілкування. Це стадія флірту, коли закохана людина знаходить способи продемонструвати іншій людині своє прихильне ставлення. Така взаємодія може відбуватися в школі після уроків, у компанії друзів/подруг або онлайн за допомогою текстових повідомлень і соціальних мереж. На етапі зближення часто вирують сумніви щодо того, чи варто відкриватися іншій людині й показувати свої почуття.



### ▶ **Етап 3: перші побачення**

Коли люди висловилися, що хочуть мати романтичні стосунки одне з одним (або просто натякнули на це), вони йдуть на перше побачення. Уявлення щодо побачення можуть ґрунтуватися на підставі інформації з інтернету, фільмів або книжок. Однак побачення в реальному житті можуть не відтворювати романтичну комедію з «Netflix», – важливо це усвідомлювати. Інколи перші побачення можуть бути незручними або навіть позбавленими романтики.

Пам'ятай, що найміцніші стосунки будуються не на зовнішній привабливості чи уподобаннях, а на спільних **цінностях**. Тому важливо одразу знати, чи однаково ви розумієте, що є погано, а що – добре, що таке справжня дружба, як має проявлятися кохання, якими є ваші особисті кордони.

Перші побачення можуть відбуватися й онлайн (наприклад, через відеочат), але ж особисті почуття поза екраном – справжні. І небезпеки теж. Тому пам'ятай, що не можна самостійно ходити на побачення з незнайомими людьми з інтернету, ще й не повідомляючи про це дорослим. Тому радимо для першого побачення з онлайн-знайомими залучати когось із дорослих (якому/-ій ти довіряєш), щоб вони прослідкувати за тобою на відстані й втрутились у випадку небезпеки. Ти можеш також поширити своє місцезнаходження батькам і передати їм контакти тієї людини, із ким ідеш на побачення.

Етап перших побачень – період ейфорії та особливих хвилювань, якому властиві нерегулярний сон, зниження апетиту і коливання настрою. Будь дбайливим/-ою до себе, свого тіла і здоров'я.

### ▶ **Етап 4: побудова стосунків**

Зазвичай це найдовший період у стосунках. Партнери/-ки звикають і прилаштовуються одне до одного, їм стає комфортніше проводити час разом, вони починають довіряти і покладатися одне на одного. Почуття кохання чи закоханості сильнішає, і пара може розпочати сексуальні стосунки.

Секс може містити багато різних форм, але важливо пам'ятати, що він має бути за згодою обох осіб, тобто обидві людини повинні погодитися на нього та почуватися комфортно. Ти зможеш прочитати більше про культуру згоди нижче.

**Побачення** – це час, який люди проводять разом для того, щоб краще пізнати одне одного. На побаченні варто запитувати партнера/-ку про його/її зацікавлення, захоплення, смаки, а також навзаєм ділитися інформацією про себе, шукаючи точки дотику.

**Секс** – один зі способів взаємодії між людьми, коли вони виражають свої почуття одне до одного через тілесний контакт.



Чому секс є важливим елементом стосунків? Він допомагає виразити інтимні почуття і спільність між партнерами/партнерками. Він може зміцнювати стосунки. Проте важливо розуміти, що секс – це особистий вибір, і не всі готові мати сексуальні стосунки в підлітковому віці. Чимало людей чекають свого 18-річчя, тобто повноліття, а хтось – першої шлюбної ночі. І ніхто не має права примушувати тебе до сексу. Це питання винятково твоєї внутрішньої готовності й бажання.

Казати «ні» – нормально, навіть уже під час сексу. Якщо ти спершу погодився/-лася на секс, але потім із певних причин передумав/-ла, це не робить із тебе погану людину. І ніхто не має права позбавляти тебе свободи волі та вибору. Кожна людина має право передумати. Ти не зобов'язаний/-на задовольняти бажання партнера/-ки, якщо ти цього не хочеш.

### **Етап 5 (необов'язковий): конфлікти**

У стосунках можуть почати виникати конфлікти. Наприклад, у якийсь момент одна або обидві людини в парі можуть почати відчувати роздратування, збайдужіння до партнера/-ки або навіть потяг до інших людей. Хтось із пари може виявитися неготовим/-ою до відповідального продовження стосунків. Часто люди, особливо підлітки, перебувають на різних етапах зрілості, тому вони не знають, із якою швидкістю мають розвиватися стосунки. Конфлікти можуть виникати і з інших причин.

### **Етап 6 (необов'язковий): розірвання стосунків**

Зазвичай це найболючіший етап у стосунках. Розставання може відбуватися поступово або раптово. Це може бути спільним рішенням або хтось із пари вирішує це самотійно. Це може відбутися в особистій розмові, телефоном або текстовим повідомленням. Пам'ятай, що найкращий варіант розставання – чесно і відверто повідомити партнеру/-ці на особистій зустрічі. Це покаже, що ти з удячністю ставишся до часу, який ви провели разом.

Кожні стосунки унікальні. Головне – спільна злагоджена робота, взаєморозуміння і взаємна підтримка для побудови здорових і щасливих стосунків.

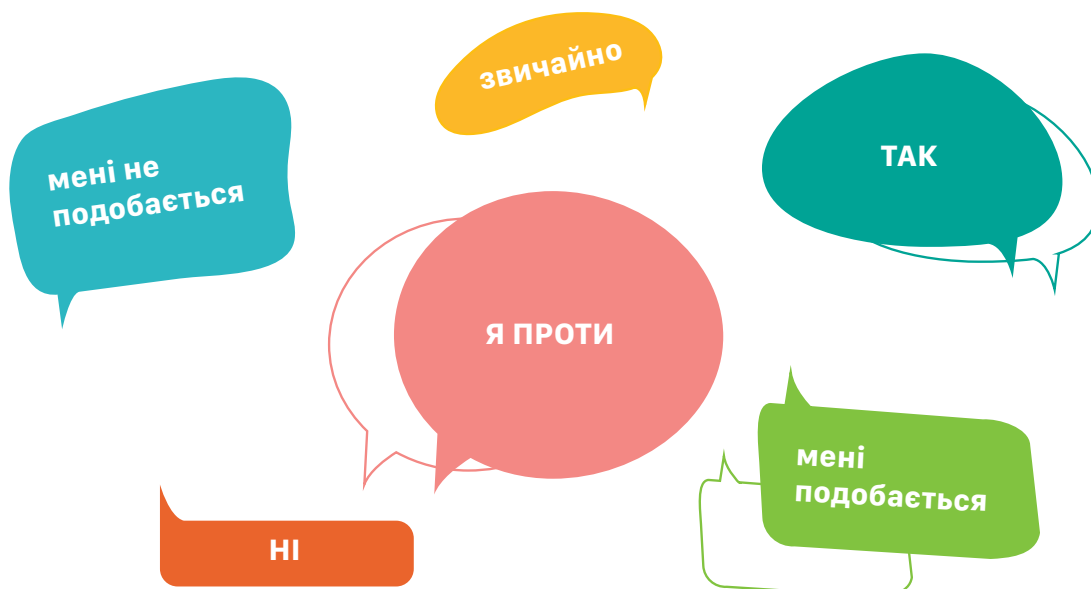
## Культура згоди

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

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

Казати «ні» під час сексу чи іншої взаємодії – цілком нормально. Навіть якщо перед тим ти сказав/-ла «так». Будь-який дискомфорт є поважною причиною, щоб не продовжувати те, що тобі не подобається. Це називається **культурою згоди** – необхідність отримати згоду на будь-яку сексуальну активність між учасниками/-цями процесу.

Є стереотип, що раптовість і неочікуваність сексуальних дій є романтичними, а пряме запитання «Чи хочеш ти зараз сексу?» руйнує романтику. Проте це не так. Навпаки, якщо обоє партнерів/-ок упевнені в тому, що інший/-а відчувається комфортно і не робить нічого проти їхньої волі, це знижує напруження і підвищує рівень довіри. Адже найбільш романтичними та комфортними є саме ті стосунки, де обоє партнерів/-ок відчуваються захищено та знають, що відбуватиметься далі й готові до цього. Люди не вміють читати думки одне одного. Навіть якщо тобі здається, що твій/-я партнер/-ка хоче того самого, що й ти, потрібно почути його/її згоду.



## Якою має бути згода на секс?

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

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

Переглянь за QR-кодом!



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

## Перший секс і підготовка до нього

Перший секс – це один із найбільш зворушливих моментів для багатьох людей. Можливо, ти уже замислювався/-лася над цим. І, можливо, перший секс видається тобі дуже романтичним моментом. Але інколи на секс можуть погоджуватися і внаслідок маніпуляцій, шантажу або навіть суспільного тиску. Наприклад, коли тобі здається, що в усіх знайомих уже був перший секс, а в тебе досі не було, отже, з тобою щось не так. Насправді все нормально!

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

У кіно перший секс часто зображують пристрасним і спонтанним. Проте в реальному житті до нього потрібно підготуватися. Поговори з партнером/-кою про ваші очікування, страхи, бажання, правила безпеки. Разом виберіть затишне місце для першого сексу, де вам буде зручно, вас ніхто не турбуватиме й не втручатиметься. Обов'язково використовуйте презервативи для запобігання зараженню захворюваннями, що передаються статевим шляхом, і небажаній вагітності. Добре, якщо поряд є душ, ним варто скористатися до і після сексу.

Під час сексу можна також використовувати **лубрикант**. Це гель для кращого ковзання під час вагінального сексу або іншого виду проникнення. Не рекомендуємо замінювати лубрикант іншими засобами, не призначеними для цього (слиною, олією тощо).

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

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

## Секс та оргазм

Що таке вдалий секс? Це залежить від очікувань і вподобань кожної людини, але є кілька загальних критеріїв.

Вдалий секс – це секс, під час якого ти відчуваєшся комфортно, отримуєш задоволення від усіх процесів і досягаєш оргазму.

Під час сексу потрібно звертати увагу на:

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

Гарний секс передбачає **прелюдію** і пестощі. Вони допомагають розслабитися, відчутти комфорт і посилити сексуальне збудження. Тривалість й інтенсивність пестощів перед сексом залежить від уподобань партнера/-ки. Для когось достатньо 5 – 10 хвилин, а комусь потрібно значно більше часу. Для того щоб зрозуміти, які пестощі подобаються тобі й твоєму/-ій партнеру/-ці, потрібно говорити про це. Варто запитувати і чесно ділитися своїми враженнями. Лише за допомогою експериментів можна зрозуміти, що справді приносить задоволення тобі й партнеру/-ці.

Під час вдалого сексу партнери/-ки досягають **оргазму** – найбільшого піку насолоди від сексуальних дій. У дівчат за оргазм відповідає клітор. Саме його стимуляція (як ззовні, так і зсередини) потрібна для досягнення оргазму. За дослідженнями, лише 20% жінок можуть отримувати оргазм безпосередньо від проникнення. Іншим необхідна додаткова зовнішня стимуляція клітора.

У хлопців за отримання оргазму відповідає пеніс і його найчутливіша частина – голівка. Під час оргазму через сім'явивідну протоку виділяється сперма.

Можна домовитися з партнером/-кою про стоп-слово для припинення будь-якої сексуальної дії. Сказати «ні» можна в будь-який момент. Ти не маєш аргументувати своє «ні». Можеш просто поділитися, чому тобі стало некомфортно чи неприємно. Якщо в парі відсутнє розуміння важливості слова «ні», такі стосунки можуть бути небезпечними, адже не враховують побажань кожної людини і її комфорту.

## Мастурбація

### Мастурбація –

це стимуляція статевої зони з метою отримання сексуального задоволення. У процесі мастурбації зазвичай використовують руки.

Під час статевого дозрівання ти можеш почати досліджувати власну сексуальність – це нормальний етап дорослішання. У дослідженні тіла немає нічого сороміцького.

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

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

### Захворювання, що передаються статевим шляхом

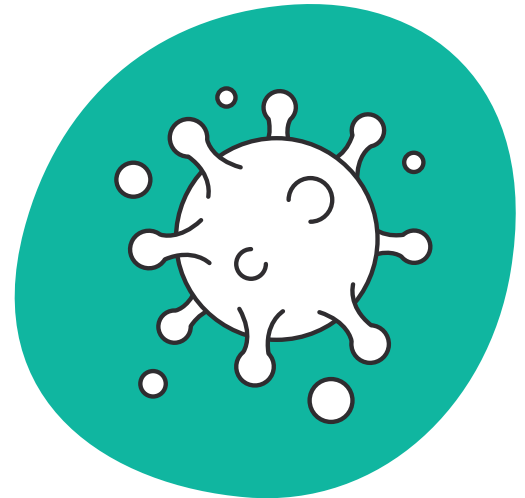
**З**ахворювання, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ) – це інфекційні хвороби, які передаються під час статевого контакту, зокрема орального, вагінального чи анального.

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.

Для запобігання ЗПСШ рекомендовано використовувати презервативи й дотримуватися інших заходів безпеки під час статевого акту і контакту з інфікованими рідинами.

**ВІЛ** – це вірус імунодефіциту людини, що спричинює таку хворобу, як ВІЛ-інфекція. Після потраплення в організм і розмноження вірус руйнує клітини імунної системи, що відповідають за боротьбу з інфекціями. Згодом у ВІЛ-позитивної людини розвивається синдром набутого імунного дефіциту (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), сльози, сеча і піт, але не в такій кількості, щоб призвести до інфікування іншої людини.



#### ▶ Шляхи передачі ВІЛ

- ▶ **Через кров:** унаслідок спільного використання нестерильних шприців, переливання інфікованої крові та її компонентів, використання нестерильного обладнання для пірсингу, проколювання вух, манікюру, педикюру, гоління, тату, що містить залишки інфікованої крові.
- ▶ **Через статевий контакт:** вагінальний, анальний чи оральний секс без презерватива.
- ▶ **Від ВІЛ-позитивної матері до дитини:** під час вагітності, пологів та в процесі грудного вигодовування.

### ▶ **ВІЛ НЕ передається:**

- ▶ через повітря – під час чхання, кашлю, розмови;
- ▶ через дружні поцілунки, обійми, рукостискання;
- ▶ через їжу, приготовану ВІЛ-позитивною людиною;
- ▶ через сліди застарілої засохлої крові;
- ▶ під час спільного користування басейном, ванною, душем, туалетом, тренажерами;
- ▶ під час спільних занять командними (наприклад, баскетбол) і груповими (наприклад, йога) видами спорту;
- ▶ через спільне використання посуду, постільної білизни, одягу;
- ▶ через спільне робоче місце;
- ▶ через парні танці або атракціони (наприклад, у аквапарках);
- ▶ через гроші, книжки й інші матеріальні об'єкти, що використовує необмежена кількість осіб;
- ▶ через відвідування «кабінетів довіри» і медичних установ, де надають допомогу ВІЛ-позитивним людям;
- ▶ через укуси комах і тварин.

Нині ВІЛ/СНІД неможливо вилікувати, але можна значно послабити його симптоми та поліпшити самопочуття хворої людини. Для цього застосовують антиретровірусну терапію (АРТ). Під час неї відбувається пригнічення розмноження вірусних частинок, що сприяє зміцненню імунітету та зростанню кількості лімфоцитів. Стан здоров'я хворої людини поступово поліпшується. 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

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. Водночас для жінок є великий вибір контрацептивів, але здебільшого гормональних.

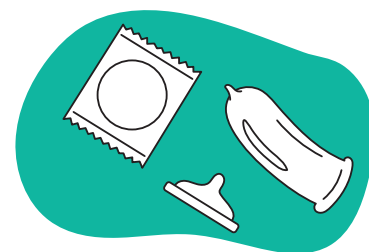
**Контрацепція** – це набір методів і засобів, призначених для запобігання небажаній вагітності та захисту від ЗПСШ.

### Три основні методи контрацепції

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

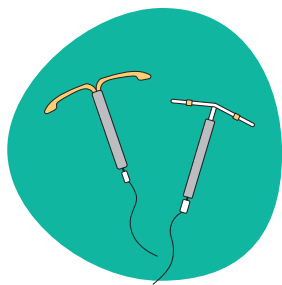
### Види контрацептивів

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



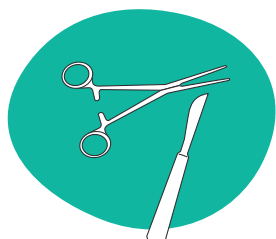
Переваги	Недоліки (причини неповної ефективності)
<ul style="list-style-type: none"><li>+ Захист від ЗПСШ, зокрема ВІЛ</li><li>+ Відсутність побічних ефектів</li><li>+ Можливість застосування без призначення лікаря/-ки</li><li>+ Простота у використанні</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 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.

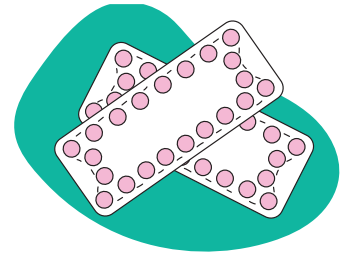
Переваги	Недоліки
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Починають діяти одразу після фіксації та мають термін використання від 3 до 12 років</li> <li>+ Однаково ефективні для всіх жінок</li> <li>+ Не потребують щоденних або щомісячних нагадувань, на відміну від таблеток чи ін'єкцій</li> <li>+ ВМС, що містять мідь, не містять гормонів</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не захищають від ЗПСШ, зокрема 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 вазектомією.

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. Завжди необхідна ретельна консультація лікарів/-ок до початку прийому КОК.



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>

## Сексуальне насильство

**Сексуальне насильство** — будь-які діяння сексуального характеру, учинені щодо повнолітньої особи без її згоди, або щодо дитини незалежно від її згоди, або в присутності дитини.

Формами сексуального насильства є зґвалтування, сексуальне рабство, примусова вагітність, примусова стерилізація, каліцтво жіночих або чоловічих статевих органів, тортури сексуального характеру, примусове оголення, погрози зґвалтуванням або сексуальним насильством тощо.

Потрібно пам'ятати, що постраждалі від насильства особи ні в чому не винні. У насильстві винен ТІЛЬКИ кривдник/-ця!

Важливо довіряти власним почуттям за будь-яких обставин і робити те, що ти вважаєш правильним для своєї безпеки. Говори чітко «ні», коли ти відчуваєш небезпеку чи дискомфорт.

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

Про випадки сексуального насильства, які сталися з тобою чи іншими, може бути складно розповідати навіть найближчим людям. Але про це не можна мовчати. Варто обов'язково розповісти дорослій людині, якій ти довіряєш: батькам, родичам/-кам, учителям/-кам, психологам/-иням.

У Кримінальному кодексі України є розділ «Злочини проти статевої свободи та статевої недоторканості особи». До таких злочинів належать: зґвалтування (ст. 152); насильницьке задоволення статевої пристрасті неприродним способом (ст. 153); примушування до вступу в статевий зв'язок (ст. 154); статеві зносини з особою, яка не досягла статевої зрілості (ст. 155); розбещення неповнолітніх (ст. 156).

Якщо доросла людина домагається дитини для сексуальних цілей, це злочин, за який карають обмеженням/позбавленням волі.

## Сексуальна безпека в інтернеті

Наразі кожен/-на із нас має необмежений доступ до інтернету. Окрім небезпечної та неправдивої інформації про секс, там можна натрапити на сексуальне насильство.

Знайомства з людьми в соціальних мережах можуть бути небезпечними, адже ти ніколи не знаєш, хто ховається за фотографіями. Часом наявність заповненого профілю з фото/відео не є гарантією, що це

справжня сторінка людини, адже зловмисники/-ці можуть використувати чужі фотографії. Навіть якщо фото/відео справжні, ти не можеш знати, що це за людина і які в неї наміри щодо тебе.

Спілкування за допомогою інтернету може перетворитися на романтичні чи сексуальні стосунки, але надсилати свої інтимні фото чи відео дуже небезпечно. Є вірогідність, що людина з іншого боку екрана поширить їх або використає для власних цілей.

Вимагання інтимних фото, надсилання іншою людиною своїх оголених фото чи відео без згоди отримувача/-ки й інші подібні дії також є сексуальним насильством.

У жодному разі не надсилай свої інтимні фото, навіть якщо повністю довіряєш іншій людині. Важливо розуміти, що навіть інформація у приватних повідомленнях може поширюватися далі. Наприклад, профіль можуть «зламати» (твій або твого друга чи подруги), у когось із вас можуть вкрасти мобільний телефон, друг чи подруга надішле це повідомлення іншим або зробить скріншот. Тому приватні повідомлення не є ознакою безпечності й конфіденційності. Оприлюднення інтимних фотографій може бути дуже небезпечним і призвести до цькування та психологічних травм.

Також небезпечним є сексуальний контент із вільного доступу в інтернеті. Перегляд порно може формувати нездорові очікування щодо сексу та вигляду тіла загалом. А деякі ролики можуть бути жорстокими, шокувати чи завдати психологічних травм.

Пам'ятай, що важливо звертатися по допомогу до дорослих, яким ти довіряєш. Якщо в інтернеті трапляється щось, що лякає тебе, здається незвичним, викликає переживання, варто про це поговорити з батьками, родичами/-ками, старшою сестрою чи старшим братом.



## ЩО ПЕРЕГЛЯНУТИ?



- ▶ [«Хаппі та її суперсила»](#)  
Перший український мультфільм про безпеку дітей онлайн.



- ▶ [Tea consent](#)  
Згода на секс – не складніша, ніж чашка чаю!



- ▶ [M-канал від UNICEF](#)  
На каналі є багато корисних відео про менструацію, ПМС, менструальну гігієну й інші дотичні теми.



- ▶ [YouTube-канал UNICEF](#)  
На каналі можна знайти багато відео про права дітей і безпеку. Короткі й 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.

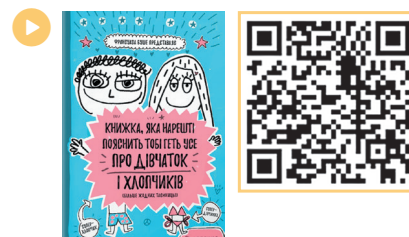
## ЩО ПОЧИТАТИ?



**ГО «Дівчата»,  
ЮНІСЕФ**  
«Здоров'я без сорому»



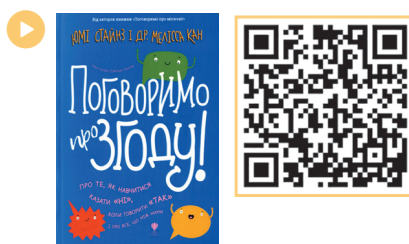
**Марава Ібрагім**  
«Про тебе справжню.  
50 уроків до свого  
мінливого тіла»



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



**Барбара Петрущак**  
 «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»



# НОТАТКИ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



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



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



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



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



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



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

#### **НАД ПОСІБНИКОМ ПРАЦЮВАЛИ:**

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

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

**Анна Повх**, проєктна асистентка ГО «Дівчата»

**Тетяна Гриценко**, спеціалістка з питань гендерної рівності ЮНІСЕФ

**Тетяна Мельниченко**, копірайтерка

**Марія Артеменко**, редакторка

**Тетяна Михайленко**, літературна редакторка

**Анастасія Квасниця**, дизайнерка

**Анна Дученко**, дизайнерка

**Ганна Столяр**, художниця-ілюстраторка

**Сommunic Comрану**, перекладачі/перекладачки

