



↑
ПРИЙМАЮ
← **РІШЕННЯ** →
СВІДОМО
↓

Нарешті, нарешті настав цей час! Я – на новому рівні! Дитинство позаду, а попереду – самостійність. Скоро, коли мені виповниться 18 років, я матиму право приймати рішення щодо свого життя, а не чекати дозволу та згоди на все від своїх батьків та інших дорослих.

Зараз у мене безліч нових інтересів і планів, друзів і компаній, і стосунків – не схожих на ті, які були в дитинстві. Часом мені вдень не вистачає часу, аби прочитати та передивитися у Інтернеті все, що мене цікавить, а ще – обговорити те все із друзями.



АЛЕ НАЙЦІКАВИШЕ ЗАРАЗ – ЦЕ СТОСУНКИ І ПОЧУТТЯ



ЗАКОХАНІСТЬ...

ПОБАЧЕННЯ...

ВЗАЄМНІСТЬ...

ПОЦІЛУНКИ...

РОЗЧАРУВАННЯ...

І ЗНОВУ ЗАКОХАНІСТЬ...



?

А може, цього разу – це справжнє кохання на все життя? Але як відрізнити одне від одного? І як зробити так, аби ці почуття і стосунки приносили лише радість і «приємності», а не проблеми і розчарування? І як у цих нових стосунках визначити комфортні для мене «кордони» і відстояти свої права?



Нещодавно до мене потрапила така інформація. Зважаючи на те, що я дорослішаю, і мої потреби і інтереси змінюються, а з другого боку, мені ще не виповнилося 18 років, у мене, як і у моїх однолітків,

Є ТАКІ ПРАВА:



ЗНАТИ ІНФОРМАЦІЮ про особливості взаємин, в тому числі, інтимних, а також про контрацепцію, інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ) і ВІЛ.



МАТИ ПРАВО НА ПРОФІЛАКТИКУ від небажаної вагітності, інфекцій, що передаються статевим шляхом і ВІЛ, захист від насильства та примусу до сексуальних стосунків.



МАТИ ДОСТУП ДО ЯКІСНИХ МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ У СФЕРІ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я, що гарантують дотримання репродуктивних прав.



БУТИ ЗАЛУЧЕНИМ ДО ПРОГРАМ ДЛЯ МОЛОДІ – брати участь у заходах, пов'язаних із захистом репродуктивних прав молоді.



БУТИ САМИМ СОБОЮ – мати свободу самовираження, забезпечувати свою безпеку, приймати рішення – з ким, коли та як будувати взаємини.

Виявилось, що це

РЕПРОДУКТИВНІ ПРАВА ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ,

визначені авторитетною організацією – Міжнародною Федерацією Планованого Батьківства (IPPF). Засади репродуктивних прав відображено у законодавстві України. (Детальніше про це можна прочитати на сайті [teens.LIVE](https://teens.live))

Найголовніше, це те, що я маю право на правду інформацію, а не на перекручені факти, на які часом натрапляю у Інтернет та ЗМІ, чую від своїх однолітків та інших людей, що не володіють точною інформацією. Я ж точно знаю, що дітей знаходять не в капусті, і що від поцілунків дівчина не завагітніє. То чому ж не дізнатися більше правди про це і інше, аби почуватися впевнено, а не вестися на плітки і вигадки, які «гуляють» часом у колі моїх однолітків.



Тож
я рухатимусь
шляхом, який
називатиму
ДДР:

ДІЗНАЮСЯ

ДЕТАЛЬНО ВИВЧАЮ

РОБЛЮ ВИБІР

?

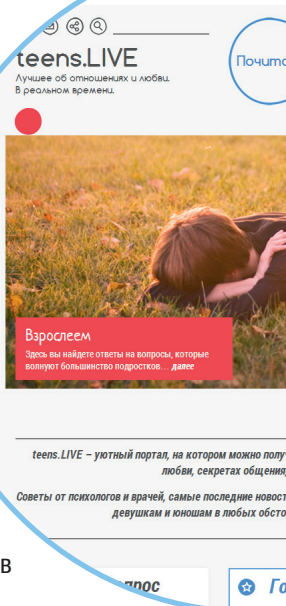
Де ж про це все краще
ДІЗНАВАТИСЯ?

!

**ВИЯВИЛОСЯ, ЩО
Є КІЛЬКА ВАРІАНТІВ –
ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ**

1

По-перше, є веб-сайт **TEENS.LIVE** – teenslive.info, створений спеціально для підлітків. Тут і про будову статевої системи, і про права, і про стосунки, і про профілактику насильства, і про те, як краще спілкуватися зі своєю половинкою та знаходити спільну мову з батьками, – про все є інформація. А ще – можливість задати запитання спеціалістам, якщо якихось даних чи фактів не вистачає.



2

По-друге, є ГАРЯЧА ЛІНІЯ З ПИТАНЬ ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї І РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я –

0 800 50 27 57.

Якщо подзвониш за цим телефоном, зможеш докладно порозпитувати консультанта про все, що цікавить і не соромитися – бо ж він тебе не бачить. До речі, з мобільного дзвінки на цей номер також безкоштовні.



Ці два джерела є найбільш надійними з точки зору правдивості і достовірності інформації. На сайті інформація підготовлена і перевірена спеціалістами, а на Гарячій лінії працюють лікарі – спеціалісти у сфері репродуктивного здоров'я.

Серед іншого, мене зацікавила інформація про **МЕТОДИ КОНТРАЦЕПЦІЇ** – методи та способи поведінки, що допомагають регулювати процес народження дітей. І хоча на сьогодні ці знання можуть мені і не знадобитися, проте у майбутньому я точно ними скористаюся. Адже хочу, щоб мої діти були бажані і плановані, а не стали неочікуваним «сюрпризом» для мене та коханої людини. І що ж виявляється?

Насправді, є лише один метод, що забезпечує 100% захисту від небажаної вагітності, так само як і від інфікування інфекціями, що передаються статевим шляхом та ВІЛ. Це **УТРИМАННЯ** – тимчасова або постійна відмова від статевих стосунків.



Більше того, утримання від сексу буває навіть необхідним, щоб захистити і зберегти почуття і цінності. Зараз, у підлітковому віці, коло моїх інтересів, друзів постійно змінюється. Також часто змінюються погляди на стосунки між дівчиною і хлопцем – від «романтичних» до «сексуальних», незалежно від того, думаю я про секс, чи ні. І якщо так, то найрозумніше буде почекати допоки я усвідомлю, що саме з цією людиною хочу мати серйозні стосунки.

Але утримання від сексу – це вибір не тільки підлітків. Наразі, багато дорослих людей, що на даний момент не мають сім'ї чи стабільних стосунків, також обирають «зачекати», допоки зустрінуть свою, близьку людину.

А для тих, хто має статеві стосунки, але поки що не планує дітей, є інший варіант – застосовувати методи контрацепції. І хоча контрацепція допомагає зробити секс більш безпечнішим, та все ж не дає стовідсоткової гарантії.



**ТОЖ, МЕТОДІВ КОНТРАЦЕПЦІЇ Є БАГАТО,
АЛЕ ДАЛЕКО НЕ ВСІ ПІДХОДЯТЬ ПІДЛІТКАМ ТА МОЛОДІ.
СПРОБУЮ РОЗІБРАТИСЯ.**

1

До **МЕХАНІЧНИХ МЕТОДІВ** відносять презервативи та внутрішньоматкову спіраль.

Чоловічий презерватив – найбільш поширений та доступний метод. Це тонкий чохол, виготовлений з латексу, який надягається на статевий орган у стані ерекції.



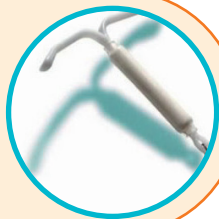
Презервативи вважають одним з найнадійніших методів. Більше того, окрім захисту від небажаної вагітності, він також має досить високий рівень захисту від інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ.



Презервативи не захищають від герпесу статевих органів та вірусу папіломи людини (ВПЛ). Рівень захисту від ВІЛ становить 80–90%

ВНУТРІШНЬОМАТКОВА СПІРАЛЬ

– невеликий прилад, що вводиться всередину матки та забезпечує протизаплідну дію. Цей метод контрацепції не рекомендується молодим дівчатам, що ще не народжували.



2

ХІМІЧНІ МЕТОДИ контрацепції засновані на здатності природних і синтетичних речовин згубно впливати на сперматозоїди, що потрапляють у піхву, тим самим – попереджати настання вагітності.



Такі речовини називають **СПЕРМІЦИДАМИ**. Виготовляються вони у вигляді кремів, мазей, свічок та інших лікарських форм. Сперміциди можна купити без рецепта в аптеках. Ефективність їх досить висока, але використовувати їх рекомендують у поєднанні з презервативами.



Надійно не захищають від інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ.

3

До поширених **ГОРМОНАЛЬНИХ МЕТОДІВ** контрацепції відносять:



-> **ОРАЛЬНІ КОНТРАЦЕПТИВИ (ТАБЛЕТКИ)**
-> **ГОРМОНАЛЬНІ ПЛАСТИРИ**
-> **ГОРМОНАЛЬНІ (ВАГІНАЛЬНІ) КІЛЬЦЯ**
-> **ІН'ЄКЦІЙНІ КОНТРАЦЕПТИВИ**
-> **ІМПЛАНТАТИ**

Дія гормональних методів спрямована на запобігання дозрівання і вивільнення яйцеклітини (не відбувається овуляція). Ці методи мають свої переваги та недоліки. Так, застосування гормональних таблеток передбачає усталений місячний цикл, а у багатьох дівчат підліткового віку він ще тільки в процесі становлення. Більше того, приймати такі таблетки потрібно щодня у один і той же час, а порушення режиму прийому – збільшує ризик вагітності.



Гормональні препарати не захищають від інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ.

4

ПРИРОДНІ МЕТОДИ ґрунтуються на спостереженні за фізіологічними ознаками фертильності (можливість запліднення) та не фертильності (коли запліднення найменш вірогідне) протягом фаз менструального циклу.



Найбільш відомим природним методом контрацепції **Є КАЛЕНДАРНИЙ**.

В організмі дівчини кожен місяць дозріває, як правило, одна яйце-клітина, придатна до запліднення.

Під час овуляції вона відокремлюється від яєчника і може зберігати життєздатність близько 2-х днів (сперматозоїди – до 5-ти), тобто, саме у ці дні можливість зачаття – найбільш висока. При 28-денному менструальному циклі «небезпечними» для зачаття днями будуть з 10-го по 17-й день циклу. Дні з 1-го по 9-й і з 18-го по 28-й вважаються «безпечними». За будь-якої тривалості циклу овуляція відбувається приблизно за 2 тижні до місячних (а не в середині циклу!). «Небезпечними» будуть 4-й і 5-й дні у обидві боки від овуляції.

Використання природних методів передбачає усталений місячний цикл, вимагає уваги до змін в своєму організмі та ведення щоденних записів.



Недостатньо надійний і не захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ.

МЕТОД ЛАКТАЦІЙНОЇ АМЕННОРЕЇ можуть використовувати жінки, що годують груддю новонароджену дитину. Ефективний лише у разі дотримання усіх умов використання методу. **Не захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ.**

ДОБРОВІЛЬНА ЖІНОЧА АБО ЧОЛОВІЧА СТЕРИЛІЗАЦІЯ – хірургічне втручання під час якого блокуються маткові труби у жінок або сім'явинності протоки у чоловіків.



Цей метод з високоефективним, але його наслідки – незворотні, тож він не підходить людям, що планують у майбутньому мати дітей. Більше того, метод не захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ.

ПЕРЕРВАНИЙ СТАТЕВИЙ АКТ
ВЗАГАЛІ НЕ Є МЕТОДОМ КОНТРАЦЕПЦІЇ.

Адже ще до еякуляції сперматозоїди, що знаходяться в передсім'яній рідині, можуть проникнути в піхву, а потім дістатися до яйцеклітини і запліднити її.

Використання перерваного статевого акту може викликати не тільки стійке зниження статевого потягу, але і застій крові в органах малого тазу – а це загрожує серйозними захворюваннями статеві сфери. Окрім того, перерваний статевий акт зовсім не захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ.



НЕВІДКЛАДНА КОНТРАЦЕПЦІЯ.

Суть методу екстреної контрацепції полягає в тому, щоб протягом 72-х годин (3-х діб) після статевого акту прийняти спеціальні таблетки, які містять велику дозу гормонів.

ЦЕЙ МЕТОД МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ ЯКЩО:

-> відбувся незахищений статевий акт
-> є сумніви в ефективності використаного методу контрацепції (розрив презерватива, «календарний» метод, перерваний статевий акт, пропуск прийому двох і більше гормональних таблеток)
-> був статевий акт з примусу або мало місце зґвалтування



Екстрена контрацепція завдає серйозний гормональний «удар» по організму, тому даний метод можна використовувати у виняткових випадках. Для використання методу необхідна консультація лікаря. Не захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ.

В такому розмаїтті методів не важко заплутатися. Але, виявилось, що допомогу знайти не складно.



Аби **ДЕТАЛЬНО ВИВЧИТИ** та зрозуміти, що підходить саме тобі, а що – ні, краще прийти на консультацію до лікаря у Клініку, дружню до молоді – спеціально створений для підлітків та молоді медичний заклад. На прийом до спеціаліста – лікаря або психолога – у таку Клініку можна записатися за телефоном, навіть не називаючи свого справжнього імені. Там можуть провести консультацію та огляд і надати медичну допомогу, якщо вона необхідна. І все це – у дружній атмосфері, без засудження і повчань, без тиску, але з повагою до твого вибору та життя.

Адреси Клінік є на сайті teens.LIVE – WWW.TEENSLIVE.INFO та сайті Клінік – WWW.KDM-LDD.ORG.UA/KDM



Ну що ж, тепер **РОБИТИ ВИБІР** не так страшно, більше того, – набагато безпечніше. Адже наразі я розумію, між чим і чим я можу обирати.

В будь-якому випадку, який би вибір не був зроблений – утримання від стосунків чи статеве життя, обрати той чи інший метод контрацепції, чи вирішити ними не користуватися (жартую, бо діти поки що не у моїх планах), казати ТАК чи НІ – стосункам, дотикам, поцілункам – в залежності від мого бажання – це моє право і право кожної людини. І ніхто не має права мене примушувати до будь-якого вибору.



А ОСЬ НА ЦІ САЙТИ Я ТОЧНО (І НЕ ОДИН РАЗ!)

ЗАХОДИТИМУ. Перевірено – там багато цікавого і корисного. І поспілкуватися можна, і порозважатися, і прочитати чи подивитися нові статті чи відео, а також задати питання, що мене цікавлять, справжнім спеціалістам:



teenslive.info – зручне і приємне місце для молоді, яка хоче дізнатися якомога більше про стосунки та кохання, секрети спілкування, своє здоров'я та багато іншого.



planA.org.ua – тут детальна інформація про різні методи попередження небажаної вагітності.



kdm-idd.org.ua/kdm – сайт Клінік, дружніх до молоді.
ЗНАЙДИ СВОЮ КЛІНІКУ!



teen-info.ru – молодіжний консультативно-інформаційний портал. Дізнавайся корисне та розважайся!



Я ОБИРАЮ



Підібрати
метод –
зайду у КДМ
до спеціаліста



Дізнатися
більше –
звернусь на
TEENS.LIVE
або подзвоню
0 800 50 27 57



Поки
утримаюсь –
піду пити чай
з печивом:)



Благодійний Фонд
«ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї»



International
Planned Parenthood
Federation
From choice, a world of possibilities

2013 © Благодійний фонд
«Здоров'я жінки і планування сім'ї»

Буклет видано за фінансової підтримки Міжнародної
Федерації Планованого Батьківства (IPPF) в рамках проекту
«Покращення доступу підлітків до інформації та знань
про репродуктивне здоров'я».