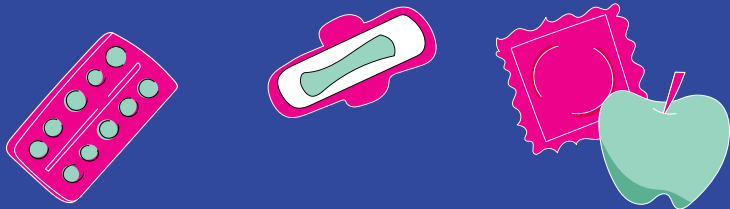


ГІГІЄНА, СЕКС І ЗДОРОВ'Я



Відверто про важливе

для неї



Вступ

Доповни:

Турбота про себе – це...



! Пам'ятай:

Турбота про себе — це не лише догляд за зовнішністю, а й усвідомлений підхід до свого фізичного та емоційного стану.

Жіноче здоров'я і гарне самопочуття значною мірою залежать від уважного і дбайливого ставлення до свого тіла, а також дотримання особистої гігієни. Важливо знати про методи профілактики інфекцій, що передаються статевим шляхом, зокрема ВІЛ, адже це допоможе зберегти здоров'я та уникнути багатьох проблем.

У цьому посібнику ти знайдеш відповіді на найважливіші запитання:

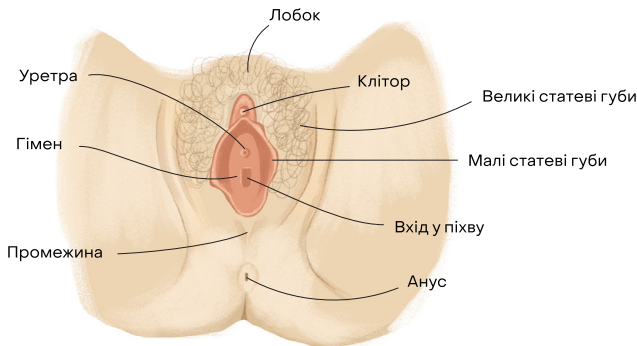
Гігієна: як правильно доглядати за своїм тілом і чому це важливо для здоров'я?

Секс і здоров'я: що варто знати про безпечні стосунки?

«Хочу» і «не хочу» – етика сексу: як навчитися чути себе, поважати власні кордони та будувати стосунки на основі згоди й комфорту?

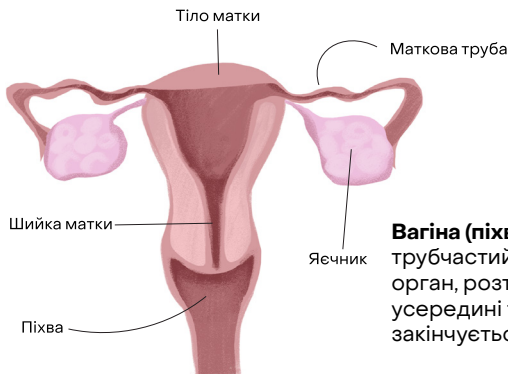


Цей посібник – твій гід у світі здоров'я, безпеки та усвідомлених рішень.



Вульва охоплює зовнішні статеві органи, розташовані на поверхні. Це і низ лобка, і великі та малі статеві губи, клітор разом із капюшоном клітора, отвір сечівника (уретри) та вхід у піхву.

До речі, статеві губи бувають різних форм і розмірів, і це цілком нормально!



Вагіна (піхва) – це трубчастий еластичний орган, розташований усередині тіла, який закінчується шийкою матки.

Чому гігієна важлива для жіночого здоров'я?

Внутрішнє середовище піхви (мікрофлора) самостійно формує захист від шкідливих мікробів.

Але! Жіночий організм більш вразливий до інфекцій, що передаються статевим шляхом, тому що статеві органи сполучені з внутрішніми органами (черевною порожниною).

Порожнина матки стерильна, але якщо через недотримання гігієни туди потрапляють мікроби чи віруси, може початися запалення.

Правильний догляд допомагає тобі зберігати здоров'я та підтримує захист від інфекцій.

А виділення – це нормально?

Так!

Вони можуть бути прозорими або білуватими. Ти, безумовно, помічала їх у вигляді плям на білизні.

Але якщо вони стали густими, мають неприємний «рибний» запах або змінили колір, це може бути ознакою інфекції. У такому разі важливо звернутися до лікаря.

Щоденні правила гігієни

Як правильно підмиватися?

Підмивання – це важлива частина щоденної гігієни.

Але робити це потрібно правильно, щоб не нашкодити собі:

- Використовуй **теплу воду** і **чисті руки**.
- Рухи і напрямок води повинні бути **спереду назад**, щоб уникнути потрапляння бактерій у піхву (так само і при використанні туалетного паперу).
- **Не спрямовуй струмінь води у піхву**: це може вимити природну захисну змазку, збільшити ризик потрапляння бактерій і викликати запалення.
- **Не використовуй губки чи мочалки**: вони можуть нанести мікроскопічні (непомітні) подряпини і пошкодити слизову оболонку статевих органів.
- Використовуй **особистий, чистий і м'який рушник**: його не можна ділити з іншими.
- Після підмивання **шкіру не витирай, а акуратно промокни**, щоб не травмувати слизову.

А підмивання водою – справді достатньо?

Так! Піхва має власну систему самоочищення. Використання агресивних мила або гелів для інтимної гігієни може порушити природний баланс мікрофлори. Але якщо є особливі рекомендації лікаря (наприклад, при деяких станах здоров'я або в післяпологовий період), можуть бути потрібні додаткові засоби.

Як вибирати зручну та безпечну білизну?

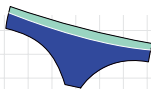
Синтетичні трусики та дуже тісні штани краще не носити постійно: вони порушують циркуляцію повітря і створюють середовище, в якому швидко розмножуються бактерії. Якщо дуже треба, носи їх недовго.

✓ Найкращий вибір – бавовняна білизна.
Вона дозволяє шкірі залишатися сухою та здоровою.

Удома й на відпочинку намагайся носити зручний одяг із натуральних тканин.

Уникай переохолодження!

Статеві органи та сечовий міхур дуже чутливі до холоду. Якщо ти переохолодишся, це може призвести до розвитку циститу – запалення сечового міхура, яке викликає біль, часті позиви до сечовипускання та дискомфорт.



! Щоб уникнути циститу:

✋ У холодну пору року одягайся тепло, не носи коротких курток або кофт, які відкривають поперек.

🚫 Уникай сидіння на холодних поверхнях – лавках, камінні або бетони.

💧 Пий достатньо води та дотримуйся гігієни.

Гігієна під час місячних

Менструальний цикл – це природний процес у жіночому організмі. Він повторюється кожні 21–36 днів (найчастіше – 28 днів). Самі місячні тривають у середньому від трьох до семи днів.

Як жінка почувається на кожній із фаз циклу?

1. Менструальна фаза (1–5 дні)

Можливі слабкість, спазми внизу живота, зміни настрою, підвищена чутливість до болю.

Дехто не відчуває дискомфорту під час місячних, а в інших можуть бути болі в животі, спині або стегнах (найчастіше в перші один-два дні).

Біль з'являється через **скорочення м'язів матки**, які допомагають вивести менструальну рідину.

 **Якщо біль дуже сильний, варто звернутися до лікаря.**

2. Фолікулярна фаза (6–10 дні)

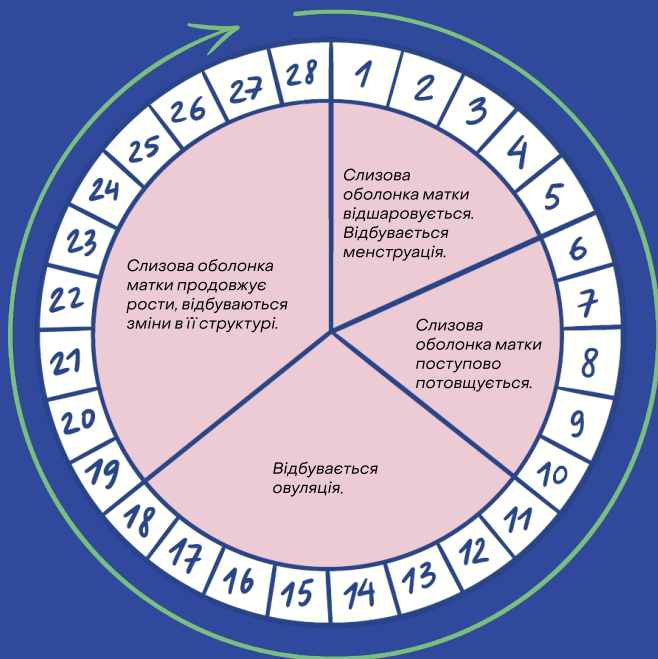
Більше енергії, покращений настрій, висока продуктивність, шкіра може виглядати здоровішою.

3. Овуляторна фаза (11–18 дні)

Можливий приплив сил, підвищуються впевненість у собі та лібідо (почуття сексуальності, бажання займатись сексом).

4. Лютеїнова фаза (19–28 дні)

Можливі втома, зміни настрою чи дратівливість, набряки, поява висипів на шкірі, а також чутливість грудей і головний біль. Це називається **передменструальним синдромом (ПМС)**.



Гігієна під час менструації особливо важлива, тому пам'ятай, що підмивання два-три рази на день є обов'язковим у цей час!

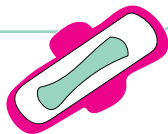
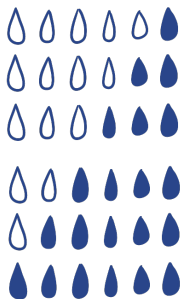
А от від прийняття ванни і купання у водоймах чи басейнах краще відмовитися. Матка під час менструації особливо чутлива, мікроби можуть швидко викликати запалення, а кров є поживним середовищем для розвитку шкідливих мікроорганізмів.

Час ознайомитися з засобами особистої гігієни під час місячних.

Прокладки

Ти, напевно, вже бачила крапельки, які є на упаковках прокладок? Вони символізують рясність (кількість) місячних. В останні дні можна використовувати **щоденні прокладки**. Вони захищають білизну від невеликої кількості виділень.

! Проте зауваж: незважаючи на їхню назву, використовувати їх щодня шкідливо для здоров'я! Вони створюють «парниковий ефект», а у виділеннях, накопичених на прокладці, активно розмножуються бактерії, що може призвести до захворювань.



При більшій кількості виділень обирай **прокладки**, які будуть для тебе найбільш комфортними (відповідно до рясності твоїх місячних).

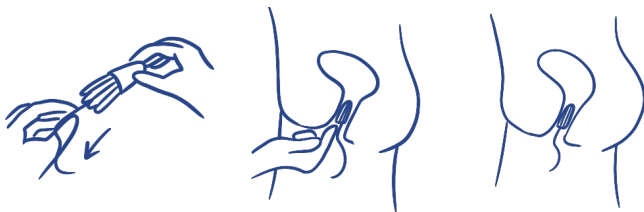
Вони мають крильця, які допомагають їм триматись на білизні. Є також **нічні прокладки**, які завдяки своїй формі запобігають витоку крові з білизни вночі.



! Прокладки, тампони чи інші засоби гігієни потрібно змінювати кожні три-чотири години, навіть якщо вони не заповнені. До та після цього потрібно ретельно помити руки з милом.

За кілька годин використання навіть найсучасніші прокладки стають місцем розмноження бактерій, а також можуть спричиняти неприємний запах.

Тампони також є зручною альтернативою, але мають один великий мінус: при неправильному використанні вони можуть викликати синдром **токсичного шоку** (рідкісний, але серйозний стан, схожий на сильне отруєння).

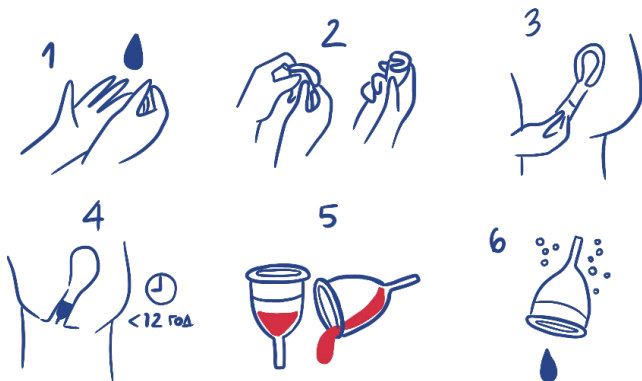


Тому важливо запам'ятати **правила користування:**

- Зберігай тампони в сухому прохолодному місці, подалі від вологи.
- Мий руки до та після введення тампона: на руках завжди є мікроби.
- Регулярно змінюй тампони: не можна залишати їх у тілі більше ніж на три-чотири години!
- Не використовуй тампони вночі – для сну краще обирати нічні прокладки.

Менструальна чаша – екологічна альтернатива тампону, її принцип використання є дуже схожим.

Вона є багаторазовою, **але обирай чашу, тільки якщо готова тримати її в чистоті!**



Правила використання менструальної чаші:

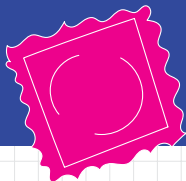
- Перед першим використанням прокип'яти чашу 3–5 хвилин, а потім повторюй цю процедуру перед кожним новим циклом.
- Мий руки до та після введення чаші – так ти зменшиш ризик інфекцій.
- Спорожняй чашу кожні 6–12 годин, залежно від інтенсивності виділень.
- Після кожного використання мий чашу водою з м'яким милом, а між циклами – кип'яти або використовуй спеціальні засоби для очищення.

Обирай те, що комфортне саме для тебе!

Секс під час місячних: так чи ні?

Секс під час менструації можливий, але важливо знати про підвищений ризик передачі ІПСШ, адже кров є сприятливим середовищем для інфекцій.

Завжди використовуй презерватив!



Гігієна після сексу: що варто зробити?

Після сексу важливо правильно подбати про гігієну, щоб знизити ризик інфекцій та зберегти здоров'я.

- **Сходи в туалет:** це допоможе знизити ризик інфекцій сечовивідних шляхів.
- **Прийми душ або підмийся** теплою водою.
- **Заміни спідню білизну** – краще обрати чисту, бавовняну.
- **Очисти секс-іграшки** (якщо використовувалися) – мий їх згідно з інструкцією.
- **Якщо були оральні ласки – прополощи рот або почисти зуби.** Це допоможе знизити ризик інфекцій у ротовій порожнині.



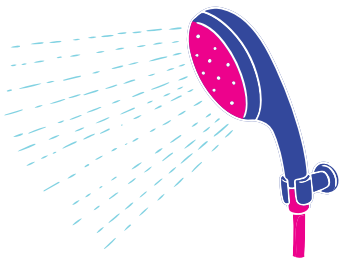
Перевір себе: чи дотримуєшся ти основних правил гігієни?

Інтимна гігієна

- 👉 Я підмиваюся двічі на день (вранці та ввечері).
- 👉 Використовую для інтимної гігієни теплу воду й засоби без агресивних ароматизаторів.
- 👉 Змінюю спідню білизну щодня.
- 👉 Під час менструації регулярно змінюю прокладки або тампони.
- 👉 Якщо використовую менструальну чашу, мию її після кожного використання та стерилізую раз на цикл.

Гігієна під час сексу

- 👉 Мию руки до та після сексу.
- 👉 Використовую презервативи для захисту від інфекцій.
- 👉 Після сексу підмиваюся та спорожнюю сечовий міхур (це допомагає уникнути інфекцій сечовивідних шляхів).
- 👉 Не використовую одну й ту саму іграшку для різних видів сексу без миття чи зміни презерватива.



Здоров'я та профілактика

- 👉 Раз на пів року–рік проходжу огляд у гінеколога (навіть якщо нічого не турбує).
- 👉 Регулярно здаю аналізи на ІПСШ (інфекції, що передаються статевим шляхом).
- 👉 Використовую тільки свої засоби особистої гігієни (рушники, бритви, манікюрні ножиці).
- 👉 Перевіряю термін придатності засобів гігієни та контрацептивів перед використанням.

Результат:

10–13 балів:

Чудово! Ти добре дбаєш про своє здоров'я.

7–9 балів:

Непогано, але є кілька моментів, які варто покращити.

Менше 7 балів:

Приділи більше уваги гігієні та профілактиці.

Маленькі зміни – великий внесок у твоє здоров'я!

Секс і здоров'я

Щоб зберегти своє сексуальне здоров'я, важливо знати про інфекції, засоби захисту та профілактику.

Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)

До ІПСШ належать **вірус папіломи людини (ВПЛ), ВІЛ, хламідіоз, гонорея, сифіліс та інші**. Багато з них можуть довго не проявлятися, але спричиняти серйозні проблеми зі здоров'ям.

Як захиститися?

- ✓ **Презерватив** – найефективніший засіб профілактики ІПСШ та небажаної вагітності. Використовуй його під час будь-якого виду сексу (вагінального, орального, анального).
- ✓ **Регулярні обстеження:** навіть якщо немає симптомів, варто проходити тести на ІПСШ раз на рік або після незахищеного контакту.
- ✓ **Особиста гігієна** – миття рук і статевих органів до та після сексу, використання лише власних засобів догляду.
- ✓ А ще — **вакцинація**.

Вірус папіломи людини (ВПЛ) – одна з найпоширеніших ІПСШ, яка може призводити до раку шийки матки, ануса, гортані.

Вакцинація – найкращий захист від небезпечних типів ВПЛ. Щеплення роблять як дівчатам, так і хлопцям, зазвичай до початку статевого життя.

Контрацепція

А тепер розгляньмо детальніше різні види контрацепції, щоб ти могла обрати найкращий для себе.

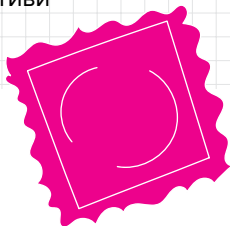
Методи, які підходять усім

Утримання – найнадійніший метод захисту від ВІЛ-інфекції, ІПСШ та незапланованої вагітності. Цей метод не має побічних ефектів, підходить підліткам, його використання не потребує матеріальних витрат і медичної допомоги.

Презерватив – один із найнадійніших засобів захисту від ВІЛ-інфекції, ІПСШ та незапланованої вагітності.

Користуйся презервативами при всіх видах сексу:

- 👉 **анальний** – більш міцні презервативи + багато лубриканту;
- 👉 **оральний** – презервативи (під час мінету) або латексні серветки (під час кунілінгусу);
- 👉 **вагінальний** – стандартні презервативи за розміром партнера.



! НЕ ЗАХИЩАЮТЬ ВІД ІНФЕКЦІЙ !

Методи, які підходять жінкам, котрі мають постійного статевого партнера,

за умови, що обоє регулярно проходять тестування

Протизаплідні гормональні таблетки

Вони є засобом захисту від незапланованої вагітності, але не захищають від ВІЛ-інфекції та ІПСШ. Вони мають багато побічних ефектів, тому їх використання потребує обов'язкової консультації з лікарем-гінекологом.

Внутрішньоматкова спіраль, контрацептивний пластир та гормональна ін'єкція

Це засоби запобігання незапланованій вагітності, що вимагають безпосереднього втручання лікаря-гінеколога, який допоможе з вибором/встановленням. Не захищають від ВІЛ-інфекції та ІПСШ.

👉 Екстрений метод контрацепції:

«Аварійні» таблетки (наприклад, Постинор (Postinor)) є **екстреним засобом захисту від незапланованої вагітності**. Таблетка екстреної контрацепції є ефективною у перші 72 години (три дні). Проте чим раніше її прийняти, тим нижчою є ймовірність завагітніти. Екстрена контрацепція є найефективнішою, якщо прийняти її у перші 24 години після незахищеного сексу.

! Такі засоби можна застосовувати вкрай рідко, тому що організму жінки потрібен час для відновлення гормонального балансу. Вони мають багато побічних ефектів.

! Пам'ятай: якщо з якихось причин безпечні методи контрацепції недоступні, краще просто сказати **«Ні»** й відмовитися від статевого контакту.

Також пам'ятай, що деякі інфекції можуть передаватися навіть без проникнення – через контакт шкіри (як, наприклад, ВПЛ). Тому завжди важливо говорити з партнером про здоров'я і дбати про свій захист.



Презервативи

Ми радимо обирати презервативи основним засобом захисту. Вони є зручними, доступними, одноразовими, захищають від інфекцій та небажаної вагітності.

 *Але важливо знати, як правильно ними користуватися.*

Як правильно надягати презерватив?

1. *Перевірити термін придатності:* протермінований презерватив може бути менш міцним.
2. *Відкрити упаковку акуратно* – не використовувати нігті чи зуби, щоб не пошкодити латекс.
3. *Стиснути кінчик презерватива* (там є резервуар для сперми) і *надягнути його на ерегований (твердий) член*.
4. *Розгорнути його до основи:* він має щільно прилягати, але не тиснути.
5. *Після сексу утримувати презерватив при вийманні*, щоб він не зісковзнув усередині.
6. *Викинути його у смітник* (не змивати в унітаз – він може забити каналізацію).



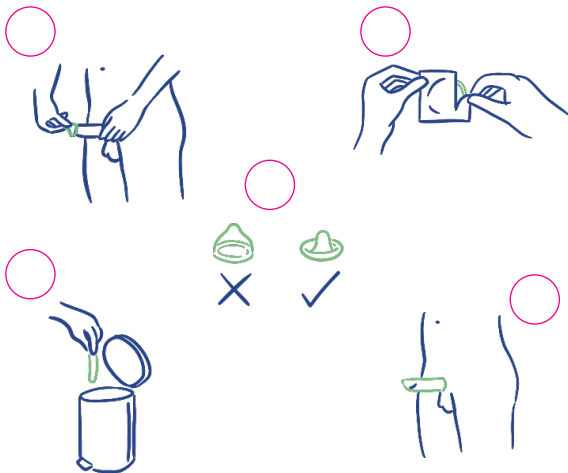
!Важливо!

Слід використовувати новий **презерватив для кожного статевого акту**, навіть якщо це повторний секс із тим самим партнером! Також потрібно змінювати презерватив, якщо змінюєш вид сексу.

Не допускай контакту статевих органів, доки партнер не надягне презерватив. Це важливо, адже деякі інфекції передаються навіть без проникнення.

Перевір себе: вкажи правильну послідовність етапів надягання презерватива.

(Впиши порядок у кружечки над малюнками).



Навіть якщо твій партнер або ти все зробили правильно, є ситуації, коли презерватив може зісковзнути або порватися.

Чому презерватив може зісковзнути?

- 👉 Якщо його не розгорнули повністю (до основи пеніса).
- 👉 Якщо розмір не відповідає – надто великий або маленький.
- 👉 Якщо пеніс не був повністю твердим або «ослаб» під час сексу.
- 👉 Якщо статевий акт тривав дуже довго (більше 20–30 хвилин), адже тривале тертя може послабити матеріал.
- 👉 Якщо основа пеніса товща, ніж головка.

Чому презерватив може порватися?

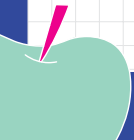
- 👉 Якщо **слизова оболонка піхви або ануса занадто суха**. Використовуй лубрикант на водній основі: він зменшує тертя й запобігає розриву.
- 👉 Якщо **презерватив не призначено для анального сексу**. Слід обирати спеціальні, міцніші варіанти та обов'язково використовувати змазку.
- 👉 Якщо він **протермінований**. Завжди перевіряй термін придатності на упаковці.

- 👉 Якщо його **зберігали неправильно**: занадто висока або низька температура може пошкодити матеріал. Слід купувати презервативи тільки в аптеках або надійних магазинах, де дотримуються умов зберігання.
- 👉 Якщо презерватив **неякісний**. При виборі презервативів важливо звертати увагу на їхню якість. **Продукція від перевірених брендів гарантує** надійність і безпеку. Не варто економити на здоров'ї: перевірені презервативи завжди кращі, ніж дешеві аналоги без сертифікації.

Багато організацій надають презервативи безкоштовно, не бійся звернутись до них.

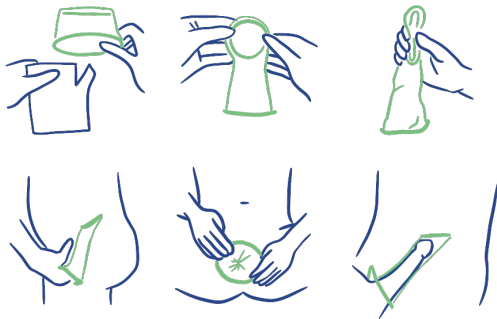
- 👉 Якщо його **пошкодили при відкритті**. Не використовуй зуби, ножиці чи нігті, щоб його дістати.
- 👉 Якщо його **неправильно надягли** – наприклад, розгорнули в неправильний бік і потім перевернули повторно.

💡 Якщо презерватив порвався або зісковзнув, звернися до лікаря в наступні 24 години. Лікар проконсультує тебе і за потреби підбере засоби для профілактики інфекцій. Бережи себе!



Жіночі презервативи

Жіночі презервативи мають більший розмір і два кільця на кінцях. Одне кільце, із закритим кінцем, вводиться у піхву, а інше, більше за розміром, залишається зовні. Таким способом у піхві утворюється «тунель», а зовні презерватив покриває вульву та промежину — це також знижує ризик передачі інфекцій.



Жіночий презерватив можна вводити заздалегідь, навіть за вісім годин до сексу.

Інші правила використання є схожими до чоловічих презервативів:

- 👉 Купуй в аптеці чи інших надійних магазинах, які дотримуються правил зберігання.
- 👉 Обережно відкривай упаковку (не зубами чи ножицями).
- 👉 Будь уважною, щоб презерватив не змінив своє положення під час сексу і щоб член входив у презерватив, а не опинився між ним і стінкою піхви.
- 👉 Після сексу зніми жіночий презерватив, попередньо скрутивши зовнішнє кільце та потягнувши за нього.

Латексні серветки

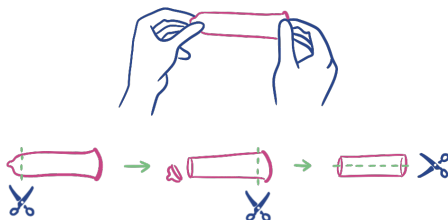
Латексні серветки – це тонкі шматки

латексу, які використовують

для **захисту під час орального**

або орально-анального сексу.

Вони допомагають знизити ризик передачі інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), включаючи ВІЛ, герпес, папіломавірус (ВПЛ) та інші.



Їх можна купити в аптеках, секс-шопах або онлайн.

Якщо немає можливості придбати, **можна зробити серветку зі звичайного презерватива.**

Як правильно користуватися латексною серветкою?

- 👉 Поклади серветку на вульву або анус перед оральним контактом.
- 👉 Серветка повинна бути рівно розправленою, без складок.
- 👉 Не використовуй одну серветку двічі.
- 👉 Використовуй змазку на водній основі для кращих відчуттів.
- 👉 Після використання викинь серветку у смітник (не змивай у туалет).

Обери свій контрацептив: поєднай метод і вид сексу.

З'єднай лініями назву методу контрацепції з назвою відповідного виду сексу, щоб зрозуміти, який метод найкраще підходить для різних ситуацій.

Вагінальний секс

Оральний секс

Анальний секс

Гормональні контрацептиви

(таблетки, пластир, кільце, ін'єкції, імпланти)

Латексні серветки

Комбіновані методи

(наприклад, презерватив + гормональні контрацептиви)

Презерватив



Один метод не завжди підходить для всіх видів сексу.

Найкращий захист – це комбінація методів, які відповідають твоїм потребам та ситуаціям!

Правильні відповіді!

👉 **Презерватив → Вагінальний, анальний секс** (захистає від інфекцій і вагітності)
👉 **Латексні серветки → Оральний секс** (запобігають передачі ІПСШ)

👉 **Гормональні контрацептиви → Вагінальний секс** (запобігають вагітності, але не захищають від ІПСШ)
👉 **Комбіновані методи → Вагінальний, анальний секс** (найкращий захист від небажаної вагітності та ІПСШ)

Лубриканти

Для чого потрібні лубриканти?

Лубриканти роблять секс комфортнішим, зменшуючи тертя.

Належне зволоження зменшує ймовірність мікротравм слизових і тим самим знижує ризик інфекцій, а також ризик того, що презерватив порветься.

Існують три види лубрикантів, кожен із яких має свої плюси і мінуси.



Лубриканти на водній основі

Плюси:

- Доступні
- Безпечні у використанні з латексними презервативами
- Легко змиваються та не залишають плям

Мінуси:

- Швидко висихають, тому не підходять для тривалого сексу або ж вимагають частого поновлення
- Їх легко змити, тому не рекомендується використовувати у воді
- Часто вони містять гліцерин та консерванти, які можуть спричиняти подразнення



Лубриканти на олійній основі

Плюси:

- Підходять жінкам, організм яких чутливий до синтетичних добавок, адже вони мають натуральний склад
- Забезпечують тривале зволоження
- Їх можна застосовувати у воді

Мінуси:

- Їх НЕ можна використовувати з латексними презервативами та діафрагмами, бо олії руйнують латекс
- Залишають плями на білизні



Лубриканти на силіконовій основі

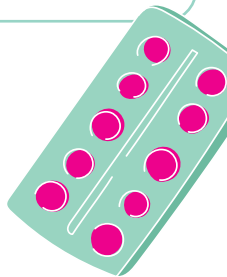
Плюси:

- Забезпечують найкраще ковзання, що може зробити їх особливо корисними для невагінального статевого акту. Щодо невагінального сексу — є спеціальні істівні лубриканти, які використовуються для орального сексу.
- Не пошкоджують латекс
- Підходять для застосування у воді

Мінуси:

- Можуть пошкодити силіконові секс-іграшки
- Іноді вони важко змиваються водою з милом і залишаються на шкірі довгий час

! Уважно обирай лубрикант відповідно до виду сексу і типу презерватива/секс-іграшки.



Коли звертатися до лікаря?

Якщо ти вважаєш, що, можливо, маєш інфекцію, що передається статевим шляхом (ІПСШ), не панікуй, але й не зволікай.

Головне – пройти обстеження!

? Чому важливо перевірятися на ІПСШ?

- ✓ Інфекції легше лікувати на ранніх стадіях.
- ✓ Деякі хвороби можуть не мати симптомів, але все одно шкодять здоров'ю.
- ✓ ІПСШ можуть призвести до безпліддя або ускладнень під час вагітності.
- ✓ Наявність ІПСШ підвищує ризик інфікування ВІЛ.

Які симптоми можуть бути?

Якщо у тебе є хоча б один із цих симптомів, звернися до лікаря:

- Дивні або неприємні виділення
- Свербіж, печіння або подразнення
- Біль під час сексу чи сечовипускання
- Почервоніння, висип, виразки або набряки в інтимній зоні

Що важливо знати перед візитом до лікаря?

- ✓ **Не роби спринцювань та не мочися за дві години до аналізу**, щоб не змити бактерії.
- ✓ **Не займайся сексом перед тестом**: це може вплинути на результати.

ТЕСТУВАННЯ НА ВІЛ – ЦЕ ВАЖЛИВО!

ВІЛ (вірус імунодефіциту людини) **поступово послаблює імунну систему**. Без лікування він може призвести до СНІДу – фінальної стадії хвороби, коли організм уже не може боротися з інфекціями.

ВІЛ передається:

Через кров:

- 👉 У разі спільного використання нестерильних шприців, а також ін'єкційного та іншого інструментарію, який порушує цілісність шкіри
- 👉 Під час переливання інфікованої крові та її продуктів
- 👉 У разі користування чужим нестерильним приладдям для гоління та ножицями, під час пірсингу, манікюру, нанесення татуювання

Через незахищений секс (без використання презерватива):

- 👉 Під час вагінального, анального та орального сексу

Від ВІЛ-позитивної матері до дитини:

- 👉 Під час вагітності, пологів та грудного вигодовування

Аналіз на ВІЛ – єдиний спосіб дізнатися, чи є вірус в організмі.

Сучасна терапія дозволяє людям з ВІЛ мати довге і здорове життя.

Завдяки експрес-тестуванню на ВІЛ із застосуванням швидких тестів (кров з пальця або мазок слини) дізнатись результат можна вже за 10–15 хвилин!

? Де пройти тест на ВІЛ?

- 👉 У свого сімейного лікаря, терапевта чи педіатра
- 👉 У кабінеті «Довіра», клініці, дружній до молоді, кабінеті інфекційних захворювань за місцем проживання, в центрі СНІДу
- 👉 Придбати в аптеці і протестуватися самостійно, дотримуючись інструкції
- 👉 В офісі або мобільній амбулаторії громадських організацій, які працюють у сфері профілактики ВІЛ-інфекції/СНІДу



Знати свій ВІЛ-статус – це корисно, тому що:

- Якщо тест негативний, ти можеш уникнути ризикованої поведінки в майбутньому.
- Якщо тест позитивний, своєчасне лікування дозволяє жити довго і повноцінно.
- Якщо ти плануватимеш вагітність, знання свого статусу допоможе захистити дитину від ВІЛ.

Коли варто обов'язково тестуватися?

Тест на ВІЛ рекомендується проходити регулярно, особливо якщо в тебе активне сексуальне життя.

Якщо у тебе немає ризикованих ситуацій, тест можна проходити раз на рік.

Якщо ти часто буваєш у ризикованих ситуаціях (наприклад, вживаєш ін'єкційні наркотики), варто тестуватися частіше – можливо, кожні три-шість місяців.

Зроби тест (1) **одразу**, (2) **через один місяць**, (3) **через три місяці** та (4) **через шість місяців**, якщо у тебе був:

- 👉 незахищений секс (без презерватива);
- 👉 контакт кров-кров (кров іншої людини потрапила на пошкоджену шкіру чи слизові оболонки (очі, ротова порожнина) або через голки, бритви, манікюрні ножиці);
- 👉 досвід вживання ін'єкційних наркотиків.

Чому тест потрібно робити кілька разів?

ВІЛ може не визначатися одразу.

Для точного результату потрібно здати тест повторно через три-шість місяців після ризикованого випадку.

Міфи і правда про ВІЛ

Перевір свої знання!

Познач, що, на твою думку, правда, а що – міф.

	Правда	Міф
1. ВІЛ передається через рукоштовпання, обійми чи поцілунки.	☐	☐
2. ВІЛ передається через користування спільним посудом, рушниками або туалетом.	☐	☐
3. Презервативи захищають від ВІЛ.	☐	☐
4. ВІЛ можна вилікувати народними методами або спеціальними дієтами.	☐	☐
5. Якщо обоє партнерів мають ВІЛ, їм не потрібно використовувати презерватив.	☐	☐
6. ВІЛ не передається через укуси комарів.	☐	☐
7. Антиретровірусна терапія (АРТ) допомагає людям з ВІЛ жити довгим і здоровим життям.	☐	☐
8. ВІЛ передається тільки через незахищений секс.	☐	☐

Правильні відповіді — на наступній сторінці.

Міф: ВІЛ не передається через шкіру або слину.
Міф: побутовий контакт не є шляхом передачі ВІЛ.
Правда: презервативи знижують ризик передачі ВІЛ майже до нуля.
Міф: ВІЛ не можна вилікувати народними методами, лише антивірусна терапія допомагає контролювати вірус.

Міф: люди з ВІЛ можуть мати різні штамми вірусу, тому презерватив потрібен завжди.
Правда: комарі не переносять ВІЛ, адже вірус не виживає в їхньому організмі.
Правда: АРТ допомагає знижити вірусне навантаження до рівня, який робить передачу ВІЛ неможливою.
Міф: ВІЛ також передається через кров (наприклад, через спільні голки) та від матері до дитини без лікування.

А що робити, якщо в мене був незахищений секс із ВІЛ-інфікованою людиною? Тепер я точно захворію?

Існує **постконтактна профілактика (ПКП)** – це курс ліків, який допомагає запобігти інфікуванню ВІЛ після можливого контакту з вірусом.

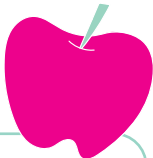
Курс триває 28 днів і включає три види ліків, **які потрібно почати приймати в перші 72 години після ризикованого контакту.**



Якщо почати ПКП вчасно і не порушувати прийому ліків, ефективність профілактики становить 79–89%.

! ВАЖЛИВО: ПКП не можна використовувати часто, це тільки для екстрених випадків!

«Хочу» і «не хочу»: етика сексу



! Пам'ятай, що секс має бути бажаним для обох партнерів, добровільним, безпечним, чесним, відповідальним, приємним для обох, без маніпуляції, без дискримінації та насильства.



Перевір, чи здорові твої стосунки? Ось їхні ознаки:

- 👉 Поруч із коханою людиною ти почуваєшся безпечно.
- 👉 Ви спілкуєтесь на рівних, чесно та відкрито.
- 👉 Ти можеш сказати партнеру «Ні» та почути «Ні» у відповідь.
- 👉 Ви спільно приймаєте важливі для обох рішення та спільно несете за них відповідальність.
- 👉 Ви обоє отримуєте задоволення.
- 👉 Ти піклуєшся про своє здоров'я та здоров'я партнера.
- 👉 Ви поважаєте кордони одне одного та не порушуєте їх.
- 👉 Між вами немає маніпуляцій та жодного виду насильства.

Культура активної згоди: що це означає?

Активна згода – це чітке, усвідомлене та добровільне «Так» на будь-які форми фізичної близькості. Вона має бути висловлена без тиску, маніпуляцій чи примусу.

- Згода має бути взаємною: обидва партнери повинні хотіти цього.
- Згода – це процес: її потрібно отримувати на кожному етапі контакту.
- «Ні» означає «ні», а мовчання – це не згода: якщо людина вагається або не відповідає, це не можна сприймати як згоду.
- Згоду можна відкликати в будь-який момент, навіть якщо спочатку було «Так».

Культура активної згоди будується на повазі, комунікації та взаєморозумінні.

Важливо навчитися запитувати і слухати партнера!

Доповни:

«Що ти скажеш?»: тренуємо комунікацію про секс і безпеку.

Заповни прогалини – це допоможе тобі підготуватися до важливих розмов та навчитися відстоювати свої кордони.



Партнер непомітно зняв презерватив під час сексу.

Ти помічаєш це та хочеш пояснити, що так не можна.



Партнер не хоче використовувати презерватив.

Він каже: «З презервативом не так приємно».



Партнер каже, що презерватив йому тисне.

Пам'ятай, що існують різні розміри презервативів і кожен може обрати зручний для себе.



Партнер хоче, щоб у вас був незахищений секс, бо ви довго разом.



Після сексу виявилось, що презерватив порвався.

👉 **Партнер не питає, чи хочеш ти далі продовжувати контакт.** Ви цілуєтесь, але тобі некомфортно, і ти хочеш зупинитися.

👉 **Партнер наполягає, що ти «сама хотіла».**
Він каже: «Ти ж сама мене поцілувала, чому зараз проти?»

👉 **Партнер ображається, що ти не хочеш сексу.**
Він каже: «Я думав, що ти мене любиш...»

👉 **Партнер хоче спробувати щось нове в сексі, а ти не впевнена.**

👉 **Ти хочеш спробувати щось нове в сексі – запитай партнера.**

Ось кілька порад, які допоможуть тобі сформулювати відповіді:

Говори прямо та впевнено.

Твої кордони – це твій вибір. Не треба виправдовуватися чи шукати причини. Просте «Ні» або «Мені це не підходить» – достатня відповідь.

Використовуй «Я»-висловлювання.

Так легше донести свою думку без звинувачень:

-  «Мені це некомфортно»
-  «Я зараз не хочу»
-  «Я передумала»

Не бійся ставити запитання у відповідь.

Якщо партнер не розуміє твоїх кордонів, спробуй запитати:

-  «А тобі було б приємно, якби тебе примушували?»
-  «Чому для тебе важливіше переконати мене, ніж почути?»

 **Пам'ятай, що ти можеш передумати в будь-який момент.**

Згода – це не раз і назавжди. Якщо тобі стає некомфортно, сказати «Стоп» – це нормально.

 **Якщо хтось каже:
«Ти мене не любиш, раз відмовляєш»,
– це маніпуляція.**

Ти маєш право ставити свої кордони, навіть якщо комусь це не подобається.

 **Якщо тобі складно говорити «Ні»,
можна використати м'якші фрази:**

-  «Я хочу почекати з цим»
-  «Поговоримо про це пізніше»
-  «Мені важливо робити те, до чого я готова»

Головне – твоє відчуття безпеки та комфорту.

Слухай себе та поважай свої кордони! 

Трекер почуттів у стосунках і сексі

Як користуватися?

Протягом тижня або місяця записуй свої емоції у стосунках та після інтимного досвіду. Це допоможе краще зрозуміти себе, помітити закономірності та приймати усвідомлені рішення.

Шаблон запису:

Дата: _____

Ситуація (що сталося?):

Що я відчувала? (Обери два-три варіанти):

-  Радість
-  Спокій
-  Захищеність
-  Незручність
-  Тиск
-  Тривогу
-  Сум
-  Захоплення
-  Невпевненість
-  Страх
-  Інше: _____

 **Що могло викликати ці емоції?**

(Запиши свої думки)

 **Що я можу зробити, щоб почуватися краще?**

(Наприклад, поговорити з партнером, поставити особисті кордони, проконсультуватися з фахівцем тощо)

 **Що важливо запам'ятати з цього досвіду?**

Остання сторінка



Пам'ятай: твоє тіло – твій вибір та відповідальність.

Ти маєш право на комфорт, повагу та безпеку в кожному аспекті свого життя, зокрема в сексі та стосунках.

Подумай: що з усього, про що ти дізналася в цьому посібнику, ти хотіла б, щоб знав твій партнер?

Розкажи йому про це.

Чесна розмова про секс і стосунки – це не привід для сорому, а прояв турботи одне про одного. Поділися своїми думками, запитай про його досвід і переживання. Це допоможе вам стати ближчими, навчитися чути одне одного і будувати стосунки, комфортні для вас обох.

😊 **А щоб дізнатися більше про хлопців, можеш прочитати посібник для них.**

Розуміння одне одного – ключ до здорових і гармонійних відносин.

Публікацію підготовлено в рамках проекту «Поза межами травми: Розширення послуг з охорони психічного здоров'я на рівні громад для дітей та молоді з груп ризику в постраждалих від конфлікту громадах України» за фінансової підтримки Нідерландського агентства підприємництва (RVO) на замовлення Міністерства закордонних справ Нідерландів.

Точки зору, викладені в цій публікації, можуть не відображати позицій та поглядів Нідерландського агентства підприємництва (RVO) та Міністерства закордонних справ Нідерландів.

Міжнародний благодійний фонд «СНІД Фонд Схід-Захід» (*AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна*) не несе відповідальності за точність і повноту навчальних матеріалів, а також за будь-які дії, зроблені внаслідок їх публікації. *AFEW-Україна* не несе юридичної та іншої відповідальності за можливі наслідки використання опублікованої інформації третіми особами.

Відтворення, передача, розповсюдження або дублювання будь-якої частини матеріалів, що містяться в публікації, допускається за умови їх некомерційного використання надалі. Посилання на Міжнародний благодійний фонд «СНІД Фонд Схід-Захід» (*AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна*) обов'язкове.



Авторка тексту — Катерина Павлова



Дизайн та ілюстрації — Люся Іванова



Редакторка тексту — Світлана Глушик



Netherlands Enterprise Agency

БІЛЬШЕ **ЗНАЙ**
ПРО **СЕБЕ** ДБАЙ



© Міжнародний благодійний фонд «СНІД Фонд Схід-Захід»
(AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна), 2025 р.

Усі права захищено.

Розповсюджується безкоштовно.



Контактна інформація

Міжнародний благодійний фонд «СНІД Фонд Схід-Захід»
(AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна)



вул. Бульварно-Кудрявська, буд. 7-Б, офіс 28,
м. Київ, 04053, Україна



Телефон: +38 (044) 272 40 17, +38 (044) 272 40 27



info@afew.org.ua



<http://afew.org.ua>



@-aidsfoundationeast-westaf6356



AFEW_Ukraine



AFEW_Ukraine



AFEW_Ukraine