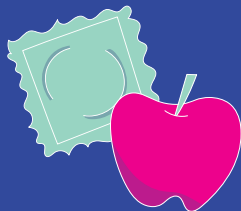
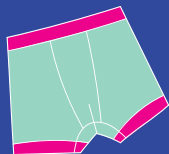
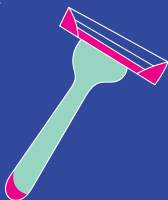
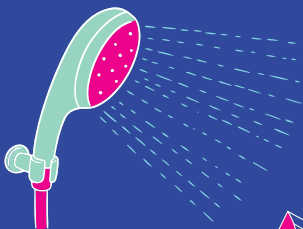


ГІГІЄНА, СЕКС І ЗДОРОВ'Я



Відверто про важливе для нього



Вступ

Доповни:

Здоров'я – це...



! Пам'ятай:

Здоров'я – це не лише відсутність хвороб. Це твоя фізична сила, енергія та витривалість, а також психологічний комфорт, впевненість у собі та відчуття гармонії з власним тілом.

Чоловіче здоров'я та 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.

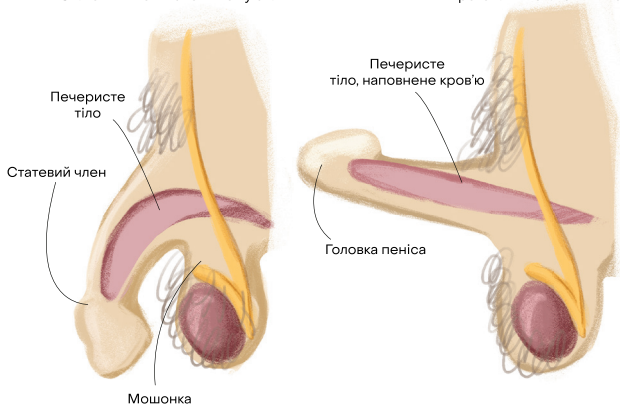
Зовнішні статеві органи:

- мошонка
- статевий член (пеніс)

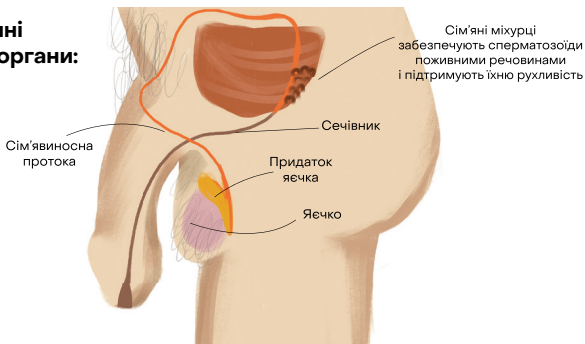
У чоловіків крайня плоть повністю або частково покриває головку статевого члена. Зазвичай при ерекції вона зсувається за головку і збирається біля її основи.

Статевий член в спокійному стані

Ерегтований статевий член



Внутрішні статеві органи:





Чому гігієна важлива для чоловічого здоров'я?

Шкіра на статевих органах чоловіків дуже ніжна, має багато потових залоз і виділяє спеціальну змазку — **смегму**. Вона допомагає захищати головку члена, але якщо її не змивати регулярно, вона накопичується і стає ідеальним середовищем для розмноження бактерій.

Чоловіча інтимна зона сильно пітніє, особливо якщо ти носиш синтетичну білизну або багатошаровий одяг.

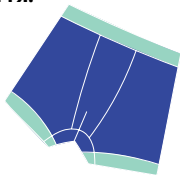
Після сексу на шкірі можуть залишатися виділення та сперма, що підвищує ризик зараження інфекціями, зокрема тими, що передаються статевим шляхом.

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

Щоденні правила гігієни

Тримай статеві органи в чистоті. Для цього:

- **Мий статеві органи двічі на день** – вранці та перед сном, а також до та після сексу.
- **Використовуй чисту теплу воду** (попередньо вимий руки з милом).
- **Надавай перевагу душу**, а не ванні чи тазу.
- **Дотримуйся правильної послідовності миття:**
 - 👉 Спочатку – головка члена.
 - 👉 Потім – сам член.
 - 👉 Далі – мошонка.
 - 👉 Останньою – промежина.
- **Добре висушуй шкіру** після миття чистим особистим рушником.



Важливо стежити за тим, щоб твоя спідня білизна завжди була сухою та чистою.

Не носи мокру чи забруднену спідню білизну.

Якщо ти пітнієш, особливо взимку, можна використовувати дитячу присипку з тальком, щоб зберегти сухість.

Як вибрати зручну та безпечну білизну?

✗ Уникай синтетичних трусів та тісних штанів, тому що вони погіршують вентиляцію та кровообіг, що створює сприятливе середовище для бактерій.

✓ Носи білизну з натуральних тканин, таких як бавовна, що дозволяє шкірі дихати.

Уникай малорухливості

Якщо ти довго сидиш без руху, в області малого таза може виникати застій крові, що підвищує ризик запалення передміхурової залози (простатиту). Це може викликати дискомфорт, проблеми з сечовипусканням та впливати на сексуальне здоров'я.

! Щоб уникнути проблем:



Раз на годину роби перерву: кілька присідань, розминка чи прогулянка покращують кровообіг.



Якщо сидиш довго, стеж, щоб поверхня сидіння була теплою, не сиди на холодній поверхні.

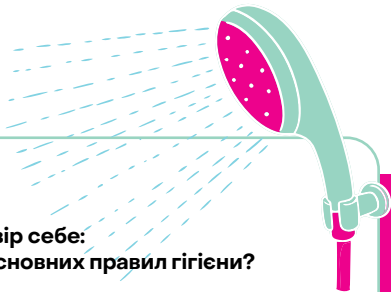
А хіба простатит виникає не тоді, коли тобі 50+?

Простатит – це проблема не тільки чоловіків старшого віку. Хоча він частіше зустрічається у чоловіків віком від 50 років, він може виникнути і в молодшому віці внаслідок дії різноманітних чинників, таких як інфекції, застій крові, стрес або незбалансований спосіб життя. Тому важливо стежити за своїм здоров'ям незалежно від віку.

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.**
- **Заміни спідню білизну** – краще обрати чисту, бавовняну.
- **Очисти секс-іграшки (якщо використовувалися)** – мий їх згідно з інструкцією.
- **Якщо були оральні ласки – прополощи рот або почисть 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.

Гігієна під час сексу

- 👉 Мию руки до та після сексу.
- 👉 Використовую презервативи для захисту від інфекцій.
- 👉 Після сексу ходжу в душ 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 профілактичний огляд у лікаря (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:

- **10–11 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 міг обрати найкращий для себе.

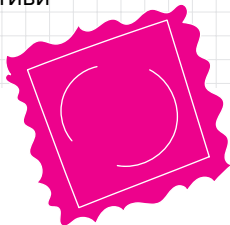
Методи, які підходять усім

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 твоїм розміром.



Перерваний статевий акт не є методом контрацепції!

Не кожен чоловік, а тим більше молодий хлопець, здатний відчувати настання еякуляції та контролювати себе в цей момент. Крім того, певна кількість сперматозоїдів виділяється на самому початку статевого акту разом із секретом куперових залоз. Це найрухливіші та найбільш життєздатні сперматозоїди, що, відповідно, робить імовірність зачаття досить високою. До того ж при повторних статевих актах у піхву може потрапляти сперма, що залишилася на стінках сечівника після першої еякуляції.



Жіночі методи контрацепції

Підходять тільки за умови, що у вас із партнеркою постійні стосунки і ви обоє регулярно проходите тестування на інфекції. **Ці методи запобігають вагітності, але не захищають від інфекцій!**

- 👉 Жінка повинна регулярно приймати гормональні таблетки або використовувати спіраль, контрацептивні пластирі та ін'єкції (відповідно до рекомендацій лікаря).
- 👉 Для екстреної контрацепції є спеціальні таблетки, але вони діють тільки у перші 72 години (три дні) і **їх не можна застосовувати часто. Вони мають багато побічних ефектів.**

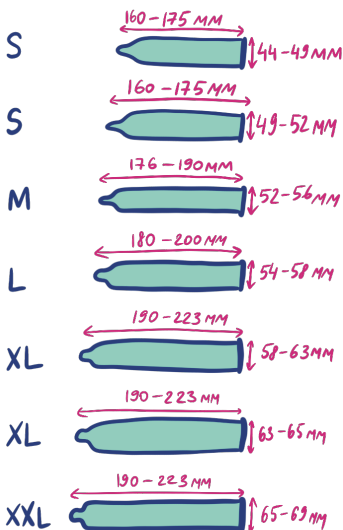
! Пам'ятай: якщо з якихось причин безпечні методи контрацепції недоступні, краще просто сказати «Ні» та відмовитися від статевого контакту.

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

Презервативи

💡 Як обрати презерватив?

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



Розмір презерватива

Презервативи мають різні розміри, тому важливо підібрати такий, який підходить саме тобі. Якщо презерватив занадто великий або малий, він може зірватися або зменшити чутливість.

Зазвичай у магазинах і на упаковках вказано діаметр презервативів.

Стандартний розмір підходить більшості чоловіків, але якщо є сумніви, можна вибрати розмір на основі обхвату члена.

Як визначити розмір?

Виміряй обхват статевого члена **в ерегованому стані**. Це можна зробити сантиметровою стрічкою.

Матеріал

Більшість презервативів виготовляються з латексу, але є й альтернативи для тих, хто має алергію на латекс, – із поліуретану чи поліізопрену.

Тип

- **Стандартні:** підходять для більшості пар.
- **Тонкі:** підвищують чутливість.
- **З рельєфом або змазкою:** можуть покращити відчуття під час сексу.
- **З ароматом:** для тих, хто хоче зробити процес більш приємним, особливо під час орального сексу.



Як правильно надягати презерватив?

1. *Перевір термін придатності:* протермінований презерватив може бути менш міцним.
2. *Відкрий упаковку акуратно* – не використовуй нігті чи зуби, щоб не пошкодити латекс.
3. *Стисни кінчик презерватива* (там є резервуар для сперми) і *надягни його на ерегований (твердий) член* (презерватив треба розгортати в правильний бік).
4. *Розгорни його до основи:* він має щільно прилягати, але не тиснути.
5. *Після сексу утримуй презерватив при вийманні*, щоб він не зісковзнув усередині.
6. *Викинь його у смітник* (не змивай в унітаз – він може забити каналізацію).

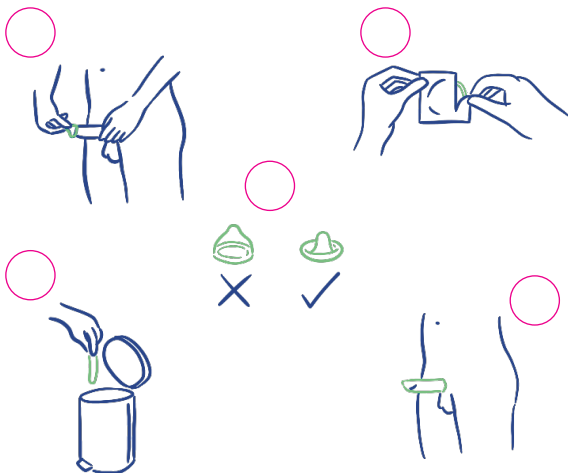
!Важливо!

Використовуй новий **презерватив для кожного статевого акту**, навіть якщо це повторний секс із тією самою партнеркою! Змінюй презерватив, якщо змінюєш вид сексу.

Не допускай контакту статевих органів, доки не надягнеш 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 твоя партнерка 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?

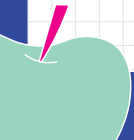
- 👉 Якщо **слизова оболонка піхви або ануса занадто суха**. Використовуй лубрикант на водній основі: він зменшує тертя й запобігає розриву.
- 👉 Якщо **презерватив не призначено для анального сексу**. Вибирай спеціальні, міцніші варіанти та обов'язково використовуй змазку.
- 👉 Якщо він **протермінований**.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

- 👉 Якщо його **зберігали неправильно**: занадто висока або низька температура може пошкодити матеріал. Купуй презервативи тільки в аптеках або надійних магазинах, де дотримуються умов зберігання.
- 👉 Якщо презерватив **неякісний**. Коли обираєш презервативи, важливо звертати увагу на їхню якість. **Купуй продукцію від перевірених брендів**, які гарантують надійність і безпеку. Ніколи не економ 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.

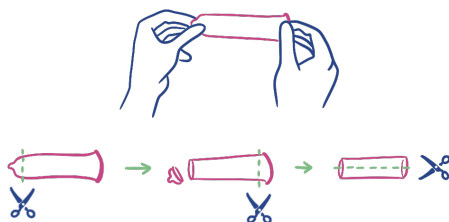
💡 Якщо презерватив порвався або зісковзнув, звернися до лікаря в наступні 24 години. Лікар проконсультує тебе і за потреби підбере засоби для профілактики інфекцій. Бережи себе!



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

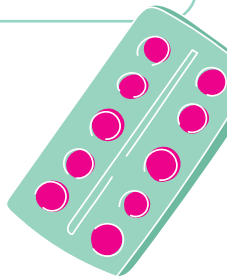
Плюси:

- 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

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 ви з партнеркою плануватимете 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.

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.**

Міфи і правда про ВІЛ

Перевір свої знання!

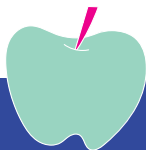
Познач, що, на твою думку, правда, а що – міф.

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

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



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

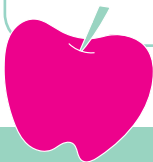
**! ВАЖЛИВО: ПКП не можна використовувати часто,
це тільки для екстрених випадків!**



«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 партнерці «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 партнерки.
- 👉 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 партнерку!

Тому:

- Не порушуй попередньої угоди (який вид сексу і на яких умовах буде практикуватися).
- Проявляй повагу й такт до партнерки.
- Не застосовуй насильства в жодній формі (ні фізичного, ні морального).

Пам'ятай, що застосування грубості та фізичної сили, морального приниження та образ на адресу інших осіб переслідується за законом.

Доповни:

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

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



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



Після сексу виявилось, що презерватив порвався.



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



Партнерка наполягає, що ти «сам хотів».
Вона каже: «Ти ж сам мене поцілував, чому зараз проти?»

 **Партнерка хоче спробувати щось нове в сексі, а ти не впевнений.**

 **Ти хочеш змінити темп чи позицію під час сексу – скажи про це.**

 **Ти хочеш більше фізичної близькості – скажи про це делікатно, без тиску.**

 **Партнерка ображається, що ти не хочеш сексу.
Вона каже: «Я думала, що ти мене любиш...»**

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 передумав»

Не бійся ставити запитання у відповідь.

Якщо партнерка 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»
-  «Поговорімо про це пізніше»
-  «Мені важливо робити те, до чого я готовий»

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 відчував? (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 партнеркою, поставити особисті кордони, проконсультуватися з фахівцем тощо)

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

Наостанок



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 хотів би, щоб знала твоя партнерка?

Розкажи їй про це.

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

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

Розуміння одне одного – ключ до здорових і гармонійних відносин.

Публікацію підготовлено в рамках проєкту «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