

Disclaimer: Please note that this document includes the original UNICEF publication in Ukrainian, followed by its English translation. The English translation was prepared using Google Translate and is available starting on page 44 of this document.

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

Бути 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.

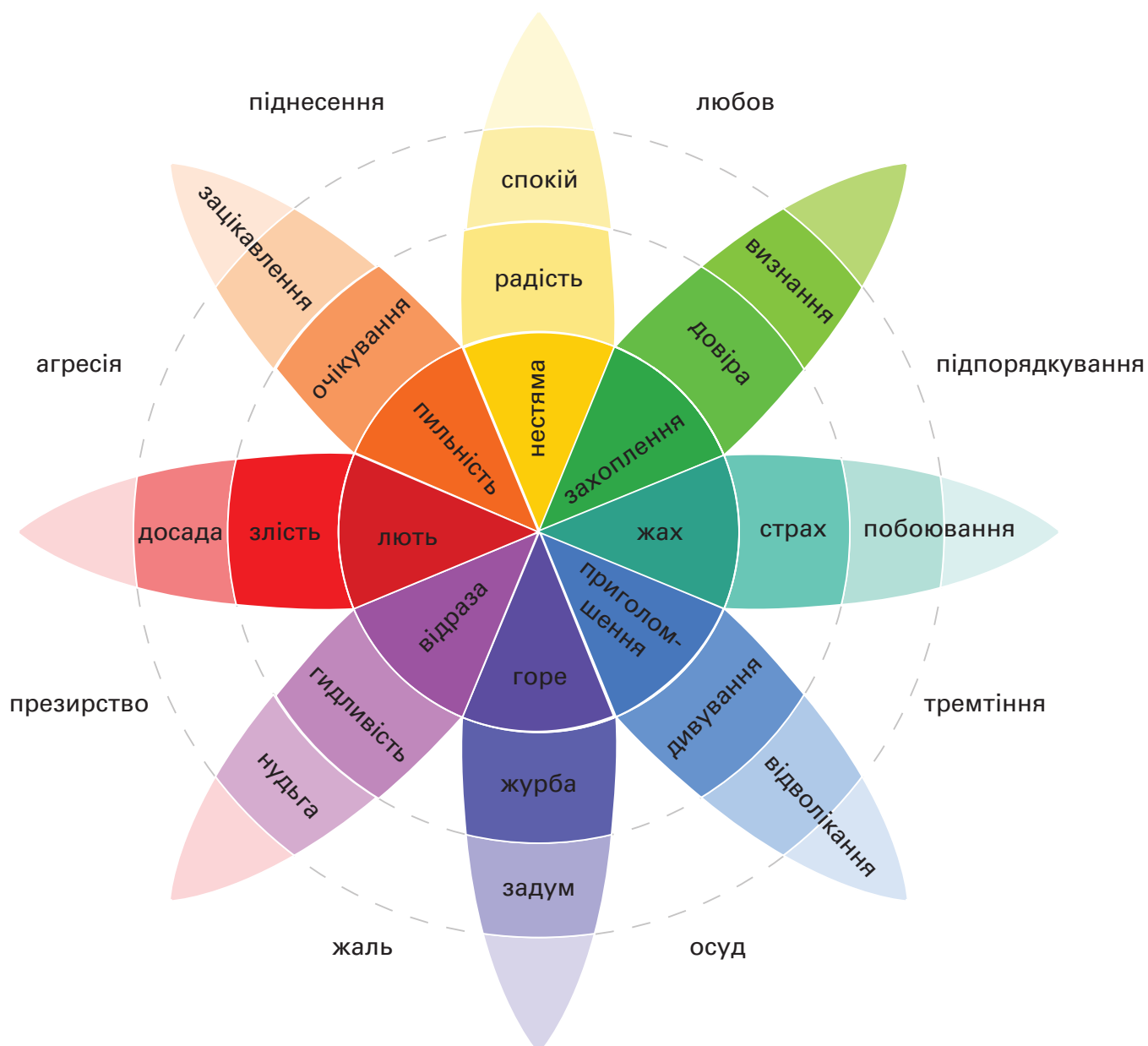
Тобі доводилося чути про емоції та почуття людини? На перший погляд, може здатися, що ці слова – синоніми, але насправді це не так.

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 суперечливими¹.

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.

¹ 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.

Веселощі – коли хочеться сміятися.

Гординя – почуття зверхності, переваги над іншими, завищена самооцінка, пиha, 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.

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

Жалість – почуття жалю та співчуття до інших.

Пережак – 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 пережак 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?	
❓ Чи ця емоція корисна для мене саме зараз?	
❓ Наскільки часто протягом дня я відчуваю цю емоцію?	

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 розвинутися 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.

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

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

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

Ти, 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'явивідні протоки, сім'яні пухирці, простата, бульбоуретральні залози, сечівник (уретра).

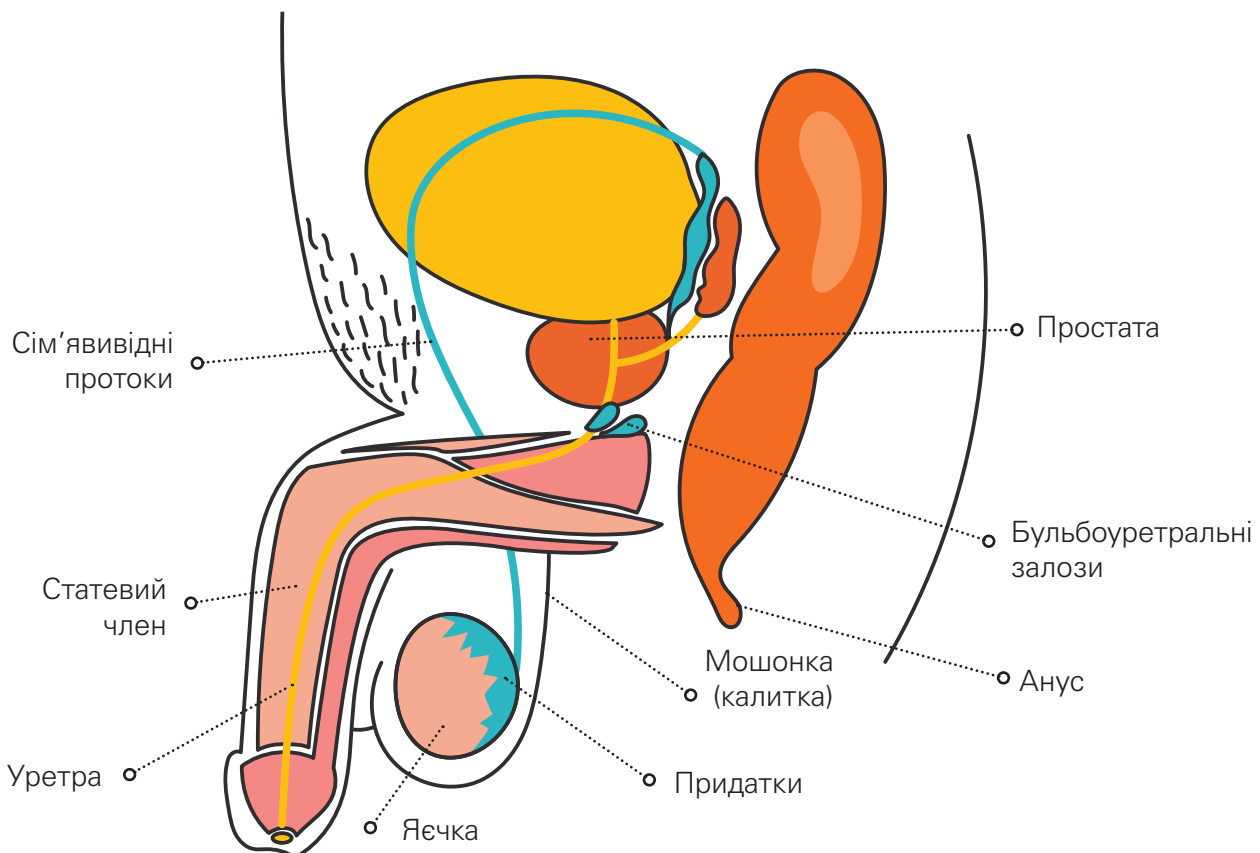
У спокійному стані пеніс дорослого чоловіка має довжину 5–10 сантиметрів. Під час статевого збудження відбувається **ерекція** – процес, за якого член збільшується в довжину і твердішає у зв'язку з притоком крові до нього. Ерегований (збуджений) статевий член має довжину в середньому 13 – 15 сантиметрів. Усередині пеніса містяться сім'явивідні 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 **адамово 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, ширшення 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 статевую клітиною є **яйцеклітина**. Вони дозрівають у яєчниках, а потім виходять у фаллопієві труби, де можуть бути заплідненими чоловічою статевую 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.

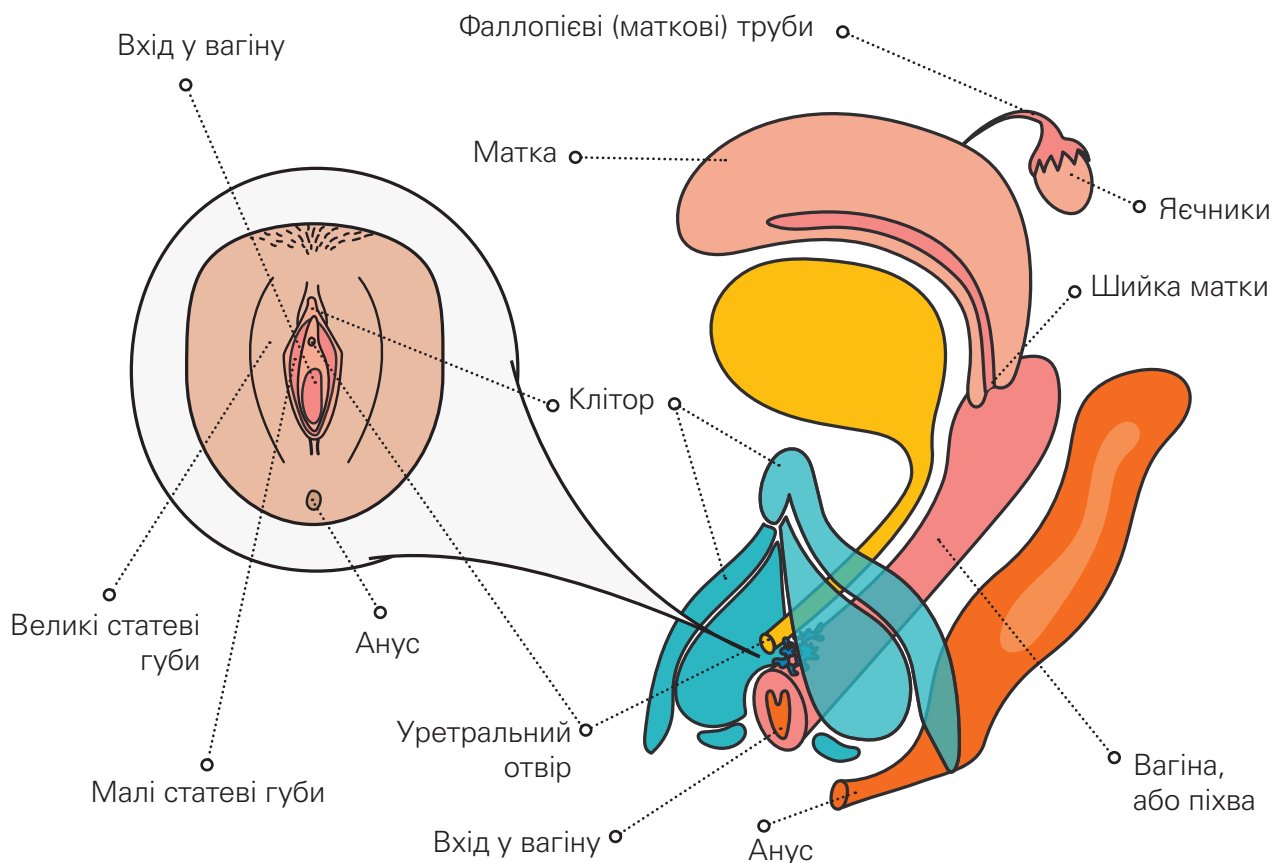
Перед початком менструації дівчина може відчувати незначне погіршення самопочуття у зв'язку з передменструальним синдромом (ПМС). Гормональні зміни під час ПМС можуть спричинювати біль у животі, спині, грудях, головний біль, зміни настрою, дратівливість, сум тощо. Такі симптоми дівчина може відчувати 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 порадижити, 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 відрізнятися одна від одної за розміром чи формою. Цього не варто боятися.

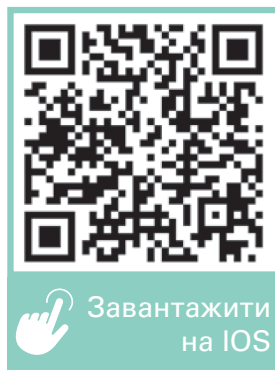


Дізнатися більше про менструацію та полюції можна у матеріалах за QR-кодами нижче:

▶ **Буклет**
«Здоров'я
без сорому»



▶ **Застосунок**
«Оку Україна»



Сексуальність і її прояви

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

До 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 аббревіатура 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



Будь-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 самотійно 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 партнера/-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.

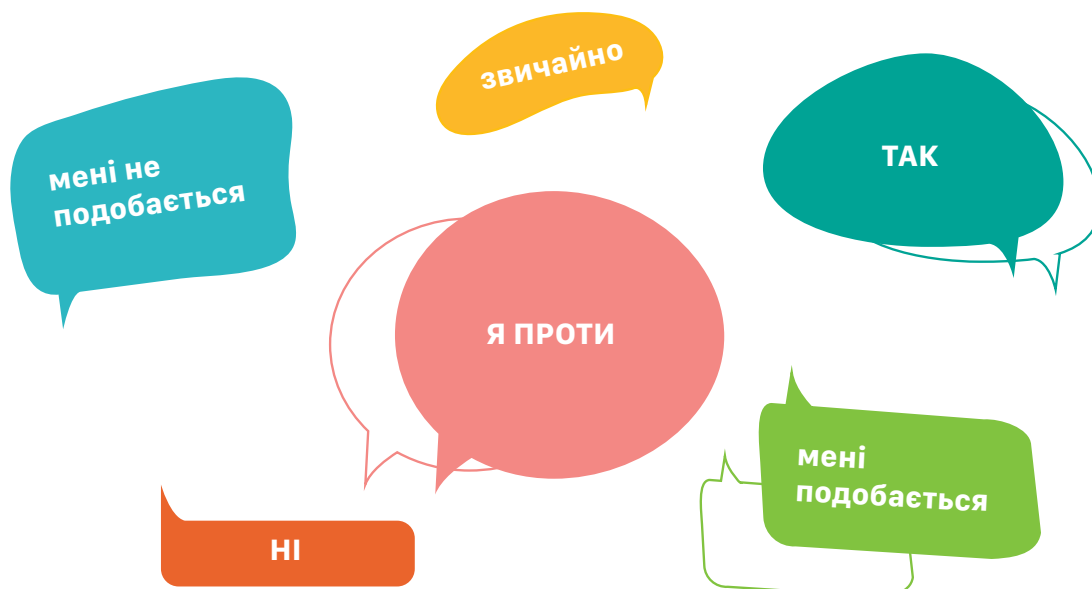
Культура згоди

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 пестоші. Вони допомагають розслабитися, відчувати комфорт і посилити сексуальне збудження. Тривалість й інтенсивність пестошів перед сексом залежить від уподобань партнера/-ки. Для когось достатньо 5 – 10 хвилин, а комусь потрібно значно більше часу. Для того щоб зрозуміти, які пестоші 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

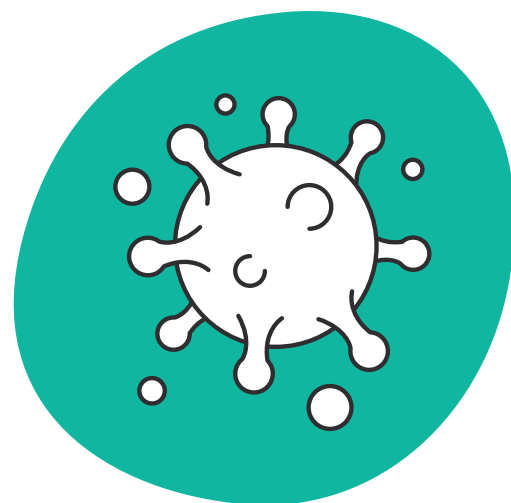
Захворювання, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ) – це інфекційні хвороби, які передаються під час статевого контакту, зокрема орального, вагінального чи анального.

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 потрапляння 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), слюзи, 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 ва-зектомія. Водночас для жінок є великий вибір контрацептивів, але здебільшого гормональних.

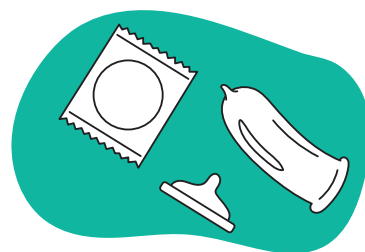
Контрацепція – це набір методів і засобів, призначених для запобігання небажаній вагітності та захисту від ЗПСШ.

Три основні методи контрацепції

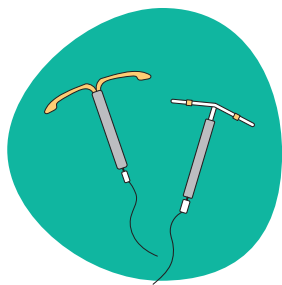
- ▶ **Бар'єрна контрацепція:** чоловічі та жіночі презервативи, внутрішньоматкові спіралі, ковпачки, мембрани та хірургічні операції, які унеможливають вагітність.
- ▶ **Гормональна контрацепція:** гормональні пігулки, ін'єкції, імпланти, а також таблетки для екстреної контрацепції.
- ▶ **Утримання від 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.

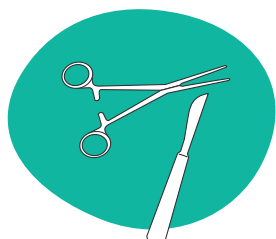


Переваги	Недоліки (причини неповної ефективності)
+ Захист від ЗПСШ, зокрема ВІЛ + Відсутність побічних ефектів + Можливість застосування без призначення лікаря/-ки + Простота у використанні	– Неправильне використання засобу – Можливі механічні пошкодження – зісковзування чи розірвання (наприклад, якщо неправильно дібрати розмір) – Можлива алергічна реакція на латекс



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.

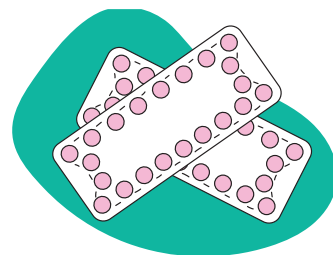
Переваги	Недоліки
+ Починають діяти одразу після фіксації та мають термін використання від 3 до 12 років + Однаково ефективні для всіх жінок + Не потребують щоденних або щомісячних нагадувань, на відміну від таблеток чи ін'єкцій + ВМС, що містять мідь, не містять гормонів	– Не захищають від ЗПСШ, зокрема ВІЛ – Потребують звернення до лікаря/-ки – Є невелика вірогідність того, що ВМС може випасти чи зміститися – У деяких жінок вони посилюють менструальні виділення



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
+ Дуже ефективний метод контрацепції для людей, які не хочуть мати (більше) дітей + Не потребує подальших додаткових дій + Захищає жінок від раку яєчників і запальних захворювань малого тазу (запалення матки, фаллопієвих труб та/або яєчників)	– Відсутність захисту від ЗПСШ, зокрема ВІЛ – Є певний ступінь ризику для здоров'я, як і за будь-якого іншого хірургічного втручання – Безповоротність. Якщо людина змінить свою думку та пізніше захоче мати дитину, це, імовірно, буде неможливим

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
+ Висока ефективність + Миттєвий ефект, якщо почати прийом таблеток до 7 дня циклу + Просто використовувати + Можуть робити менструації слабшими та більш регулярними + Можуть послаблювати менструальний біль + Можуть зменшувати кісти (заповнені рідиною маленькі мішечки), що бувають у яєчниках і грудях + Можуть зменшувати вияви передменструального синдрому (ПМС) + Захищають від раку шийки матки та раку яєчників + Мають певний ступінь захисту від запальних захворювань малого тазу (запалення матки, фаллопієвих труб та/або яєчників) + Можуть зменшувати симптоми акне та появу прищів	– Можливі серйозні побічні ефекти: - інфаркт міокарда - інсульт - венозний тромбоз – Вимагає самодисципліни та самоконтролю для щоденного прийому – Кожен пропущений прийом таблетки збільшує ризик настання вагітності – Необхідність постійно купувати таблетки – Ефективність методу може знижуватися під час прийому деяких інших ліків – Здатність завагітніти, якщо виникне таке бажання, відновлюється не одразу – Не захищає від ЗПСШ, зокрема ВІЛ

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 вкрати 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!



- ▶ [М-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

«Ціаком 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»



[illegible]

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



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

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

Communic Company, перекладачі/перекладачки



ADULTHOOD WITHOUT SECRETS

for children 10 – 14 years old



ADULTHOOD WITHOUT SECRETS

for children 10 – 14 years old



CONTENT

INTRODUCTION.....	3
HUMAN EMOTIONAL SPHERE	4
How are emotions different from feelings?.....	4
Emotional Intelligence. Why is it important?	6
Sympathy and friendship.....	8
Love and infatuation	11
Negative emotions and what to do with them.....	12
Conflicts and their resolution.....	13
HUMAN BODY STRUCTURE.....	14
Anatomy and Physiology of Boys.....	14
Anatomy and physiology of girls	15
SEXUALITY	18
Sexuality and its manifestations.....	18
What is sexual orientation?.....	19
Gender stereotypes and discrimination	20
SEX AND RELATIONSHIPS	22
Relationships	22
Culture of consent.....	24
First sex and preparation for it	26
Sex and orgasm.....	27
Masturbation.....	28
HEALTH AND SAFE BEHAVIOR	29
Sexually transmitted diseases.....	29
Contraception.....	31
Sexual violence.....	34
Sexual safety on the Internet.....	34
WHAT TO WATCH?.....	36
WHAT TO READ?.....	37

INTRODUCTION

Being a teenager is often not easy. You may experience there are many questions about sexual development, changes in the body, new feelings, relationships with others. You can look for answers from parents, relatives, friends, as well as in books and the Internet. But it definitely takes time and effort, right? In addition, not everything you read on the Internet or hear from friends will be the whole truth. You may come across myths or outdated information.

That's why we created this guide. In it you will find answers to your questions about anatomy, hygiene, feelings, relationships and first sex. At the end you will see a list of books and videos that will give you even more new knowledge. You can return to the guide and other sources of information whenever you want, with any new questions. And when you find all the answers you need, you can pass it on to your brothers or sisters, friends or other acquaintances.



HUMAN EMOTIONAL SPHERE

How are emotions different from feelings?

Emotions are a person's reactions to the world around them: what they feel, observe, or even imagine. Emotions are caused by a conversation with someone or a movie they watch. Emotions include joy, delight, excitement, anger, sadness, fear, surprise, shame, etc.

Feelings are more lasting and stable, unlike emotions. They express a person's general attitude towards an object, a living being, a phenomenon, or even himself. For example, love for music is a feeling, and the experiences that a person experiences while listening to his favorite musical works are emotions. Feelings are respect, guilt, love, happiness, etc.

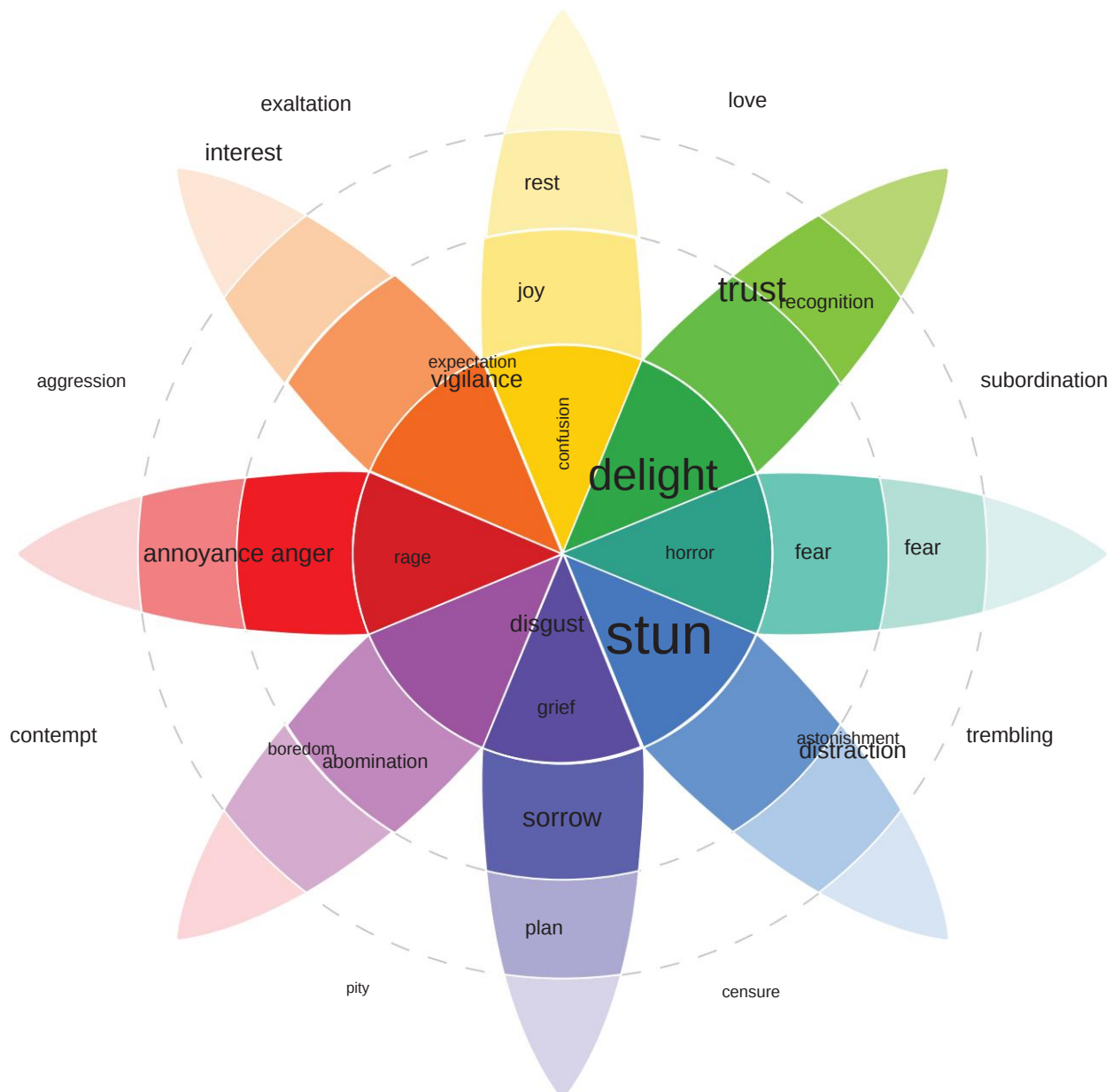
You **must** have heard about emotions and human feelings? At first glance, it may seem that these words are synonyms, but in reality this is not so.

The same thing or phenomenon can evoke different emotions and feelings in two people. This depends on worldview, character, and personal preferences. For example, a person who does not like boiled carrots may feel disgusted by this vegetable on their plate. At the same time, a person who does not have such feelings about carrots is more likely to not react to it at all. Feelings and emotions can complement each other, or they can be contradictory¹.

What is important to know?

- 📖 Feelings are deep manifestations, emotions are superficial.
- 📖 Emotions are an appropriate reaction to a situation, and feelings do not change depending on the situation.
- 📖 Feelings are permanent, emotions are short-lived.
- 📖 The physiological manifestations of emotions and feelings are similar.
- 📖 Feelings and emotions can be negative and positive.
- 📖 Emotions have less impact on a person compared to with feelings.

¹ The difference between feelings and emotions. URL: <https://moyaosvita.com.ua/psihologija/riznicya-mizh-pochuttyami-i-emotions/> (date of application: 02/20/2024).



Let's see how well you know different emotional reactions.

Apathy is complete indifference.

Hopelessness is the loss of all hope.

Fun – when you want to laugh.

Pride – a feeling of superiority, superiority over others, overestimated self-esteem, pride, conceit.

Anxiety is a manifestation of anxiety, worry, or bad feelings. **Arrogance** is a contemptuous attitude toward other people.

Envy is a feeling of bitterness and regret because others have something. succeeds better than you, or others have something and you don't.

Anger is resentment, a desire to make another person unpleasant.

Surprise is a quick reaction to something you see, a sudden event.

Indignation is strong dissatisfaction.

Sadness is a state similar to sadness, when it seems that everything around is haggard and listless.

Pity is a feeling of pity and compassion for others.

Fear is a reaction to sudden danger.

Pleasure is a feeling associated with the satisfaction of a need or desire.

Hate is a very strong anger towards others.

Loneliness is a state of having no one to talk to or confide in.

Sadness is a state of longing, very strong sadness.

Shame is the feeling of regret over an unworthy act.

Happiness is a state of intense satisfaction with something.

Anxiety is internal tension, restlessness.

Horror is a strong fear due to a certain threat.

Rage is a manifestation of strong anger in an aggressive form.

Is there anything new to you on this list? Can you think of situations in your life where you felt similar emotions? When do you usually feel happy? What makes you sad? Have you ever felt anxious? Choose any three emotions and write about them below.

Emotional intelligence. Why is it needed?

Emotional intelligence –

It is the ability to understand, recognize, and manage one's own emotions, as well as those of others. It is the skill of understanding and interacting with one's own and others' emotions.

Emotional intelligence is often talked about these days. But what is it?

Emotions are a normal and natural part of every human life. They allow us to express our feelings and respond to the world around us accordingly.

Emotional intelligence helps us better understand why we feel certain emotions and how they affect our behavior and interactions with others.

A person with developed emotional intelligence is able to:

- understand and accept one's own emotions;
- to manage one's behavior, that is, to control one's emotions;
- understand other people's emotions (e.g., empathize or accept a different opinion);
- motivate yourself and rejoice in your own achievements;
- use knowledge of one's own and others' emotions for interpersonal communication.

Let's try to develop our own emotional intelligence.

My emotions here and now

To better understand your feelings, answer three questions.

Describe only those emotions that you identified while reading the text.

The exercise will help start the process of introspection.

• What emotion am I feeling right now?	
• Is this emotion useful for me right now?	
• How often during the day do I feel this emotion?	

You can ask yourself these questions in different situations. For example, when you go to visit your parents, watch a movie, argue with a friend/ girlfriend, etc. This exercise will help improve your self-knowledge skills.

How am I feeling today?

Start a special notebook and record your emotions of the day in it. You can also do this in notes on your phone or special apps.

At the end of each day, choose a specific emotion from the day and capture it with a small drawing or a short note. For example, you sit down in the evening and say, "Today I felt joy (sadness, anger, inspiration...) when... (mention a specific situation)."

This exercise teaches conscious perception of emotions, the ability to experience and accept them.

Emotion lines

It happens that we draw various doodles, curls or lines without thinking, for example, while talking on the phone. Let's try to do it consciously? Draw sad doodles, joyful, offended, angry, happy, etc. Create them according to different emotions. You can do the exercise with friends, and then compare your drawings. Such a game demonstrates the difference between the perception and expression of emotions in you and your friends.

Sympathy and friendship

Sympathy is a feeling of affection for a person. It is not only about romantic feelings, but also about any friendly attitude.

Friendship is a feeling of togetherness with other people, a sense of connection through shared interests, experiences. Friendship is based on trust. You find people who share your interests and values, communicate with them, spend time together and realize that you can trust them. This is how friendship is born.

Friendship is impossible without sympathy. Friendship and love begin with sympathy. If you like a person for their character, behavior or appearance, this is sympathy. It is caused by a feeling of affection. Sympathy can arise from the first meeting, or develop over time. This can happen on the basis of external attractiveness, a pleasant impression of communication or the person's behavior.

Each person has their own criteria for liking. It depends on their character, preferences in appearance, or ways of communicating. A closer acquaintance can turn liking into a certain type of relationship – friendship or love. Or, on the contrary, show that the first impression was misleading, and you don't really like the person.

Friends don't necessarily have the same tastes or opinions. You can be different in some ways, but still understand and accept each other.

At every stage of a person's life, new friends can appear/ friends. After all, we grow and change, as do our values and interests. In junior high school, your closest friends may be neighbors or classmates. Later, as you grow older, your friends may change as well. Or they may stay. You develop new interests and beliefs, so it's okay if the friendship ends. If you feel uncomfortable communicating with a friend or you no longer have common interests, it's okay to end the relationship. So, you have different life paths with these friends. You will definitely find others who will be closer to you at a new stage of life.

Friendship requires the ability to resolve conflicts. Quarrels or misunderstandings can arise between friends/friends. It is important to be able to learn to ask for forgiveness and accept others'. All people make mistakes. Sometimes we can even unintentionally offend each other. Of course, you have the right not to forgive if the offense is very deep. But if you understand that your friend did not mean to hurt you and sincerely apologizes, you can decide to save your friendship.



Unfortunately, not all people are good. Some may want to be friends with you for selfish reasons. For example, because you study well or have certain material things. Such friends are not reliable, they can betray you, give away your secret or do other harm. If you come across such "friends", this does not mean that you are a bad person or not worthy of sincere friendship. The termination of a relationship should not be taken personally or disappointed in yourself and your human qualities.

What do you know about friendship? Try to answer the questions below honestly. They will help you find out what kind of friend you are and how you are friends with others.

• What should true friendship be like?	
• What qualities does a true friend possess?	
• What kind of friend are you?	
• How do you support your friends when they are feeling bad or sad?	
• When you think about your best friend or best girlfriend, whichever comes first What do you think?	

• I believe that a true friend Is a true friend always...	
• Sometimes I don't like it when my boyfriend/girlfriend...	
• What kind of friendship is NOT true?	
• Are you apologizing? from friends if you did something wrong? And they from you?	

Love and infatuation

Often the concepts of "in love" and "love" are considered the same, but in fact they are different.

Falling in love is based on sympathy - when a person attracts you externally and by character. Hormones are also responsible for falling in love. That is, it is not just an emotion, but a hormonal change in the body. According to research, falling in love occurs when the level of the stress hormone - cortisol and at the same time the attachment hormone - oxytocin increases. That is, a person becomes more nervous and more attached to someone at the same time.

Infatuation is a flash of feelings, bright and usually fleeting. Infatuation can pass completely or become friendship. Or turn into a deep feeling of attachment, that is love.

The person you fall in love with seems like the best person in the world, perfect. However, when the first bright feelings fade a little, you can notice flaws in the character of the other person. Perhaps his/her thoughts or preferences do not coincide with yours. Or you look at things completely differently.

on some important things. Sometimes you have to admit that even though you really like a person, you are too different to build a further relationship.

Love is much deeper than infatuation. It is a deep attachment to a person, based on respect, trust, romantic and sexual attraction, and a willingness to invest effort in improving your relationship. Love involves not only emotional attachment, but also the ability to listen, accept, and support each other.

Negative emotions and what to do with them

Negative emotions are just as natural and normal as positive ones. It doesn't surprise you that you feel happiness, joy, and satisfaction, does it? It's also normal to be angry, sad, and cry, for both girls and boys.

Hiding emotions is very harmful. We need to learn not to fight them, but to express them in healthy ways.

There is a stereotype in society that crying (especially for boys and men) is shameful. In fact, tears are a natural human reaction, both for girls and boys. In no case should you consider tears a sign of weakness or inability to control yourself. Crying is a healthy way to relieve tension and recharge. If you are sad or someone has offended you, tears can help reduce your stress level.

Negative emotions will accumulate in any case, even if you hide them. Let's imagine a situation: in communication with a friend/

You are constantly upset or offended by something with your friend, but you don't want to show it to him/her. Maybe you think you will quarrel or he/she will be upset. And it seems that it is better to keep quiet and ignore your feelings. But over time, all the accumulated resentments can manifest themselves during a very small argument. And then a much bigger conflict will arise between you than if you immediately shared your emotions and feelings.

Controlling emotions can be really difficult. Especially in adolescence, because your body is growing and changing. And there are many more things that can upset you than before. Physical activity and walks in the fresh air help to cope with emotions. A diary will also be helpful, in which you can honestly write down all your experiences. You don't need to show it to anyone – these are your personal notes that help you organize your thoughts and feelings.

Favorite, peaceful activities can also improve your mood: reading books alone, listening to music, doing crafts. You can try meditating or doing breathing exercises - deep, rhythmic inhalations and exhalations help calm you down and reduce stress levels.

Emotions are a natural part of every person's life. You shouldn't be afraid of any emotions, you just need to learn how to work with them properly so that negative experiences don't harm you or other people.

Conflicts and their resolution

It is better to resolve conflicts through conversation. Do not try to offend the other person during a conflict. Defend your opinion firmly but politely, not by humiliating the other person.

If you feel that the argument is making you very angry and you cannot cope with your emotions, it is better to wait. Talk to the person later, when the emotions have subsided. In order to calm down, you can go for a walk, play sports, listen to music, meditate or do anything else that distracts you. And only then return to the conversation.

Conflict is a normal part of human communication. If you and your loved ones have conflict, it doesn't mean your relationship is bad.

Conflict occurs when you have different views or opinions about something.

Do not demand that the other person change his/her opinion. You can also stick to your own vision, but accept the fact that the other person thinks differently. No two people in the world are the same. Therefore, it is quite normal if your views differ.

This is it.

Calm arguments will help more than emotions, shouts or insults. If you manage to talk, exchange ideas with each other, a conflict can improve your relationship. After all, you will have fewer reasons for misunderstandings. Some conflicts, unfortunately, are very difficult or impossible to resolve. Usually this

concerns important issues, when your views on some significant things differ greatly, and neither of you wants to change them. It is normal to end a relationship if you cannot understand the person.



HUMAN BODY STRUCTURE

You probably know that every person has a biological gender, i.e. biological and physiological characteristics (female, male, intersex persons).

An intersex person is someone who is born with sex characteristics (genitals, gonads, chromosomes) that do not conform to typical binary ideas about male or female bodies. This is a variant of the biological norm.

Sex is determined by the set of chromosomes and primary sexual characteristics, that is, the presence of certain sexual organs that participate in reproduction. Secondary sexual characteristics appear later - during puberty (for example, breast growth in women or facial hair growth in men). Then sex hormones begin to work, which trigger the process of change.

Anatomy and physiology of boys

The external male genitalia are the penis (penis, or penis) and the scrotum (scrotum). The **internal** ones are the testicles with appendages, vas deferens, seminal vesicles, prostate, bulbourethral glands, and urethra.

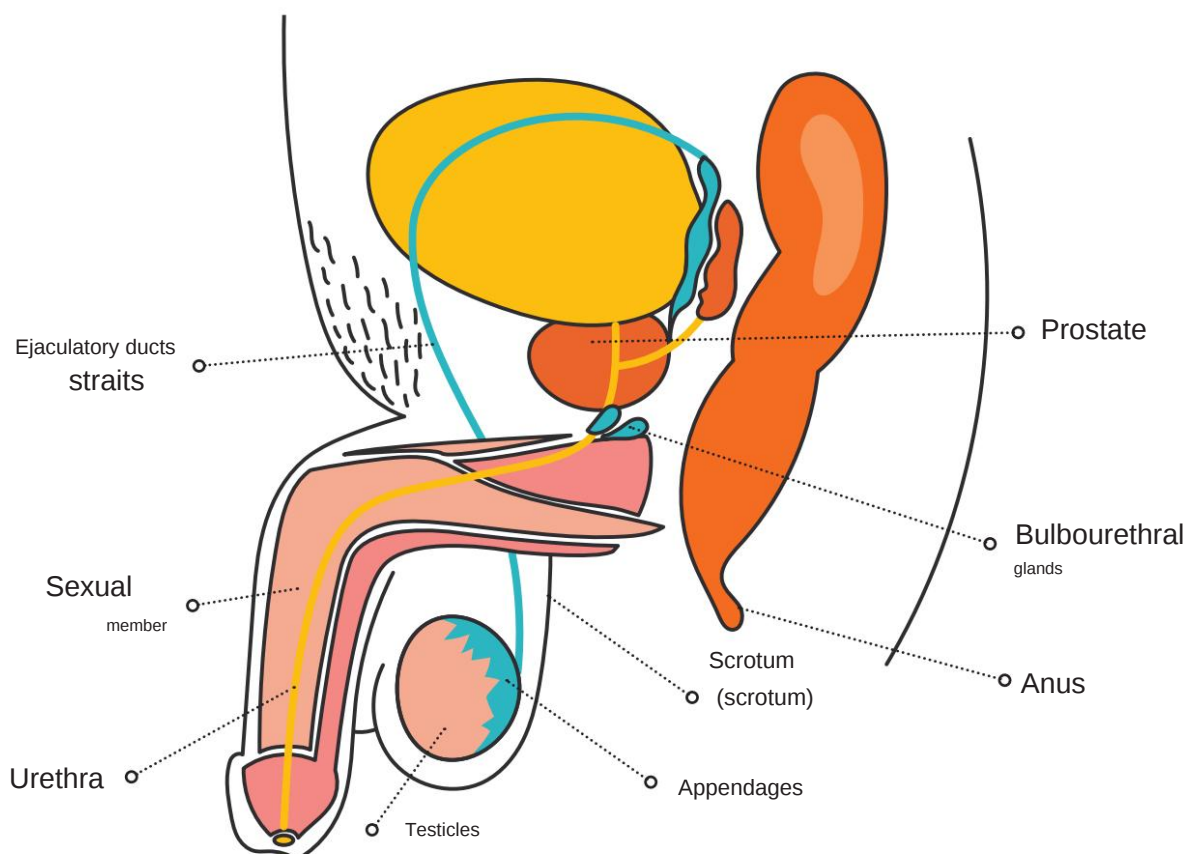
In a relaxed state, the penis of an adult male is 5-10 centimeters long. During sexual arousal, **an erection** occurs - a process during which the penis increases in length and hardens due to the influx of blood to it. An erect (excited) penis has an average length of 13-15 centimeters. Inside the penis are the vas deferens and the urethra, which are responsible for the excretion of sperm and urine.

During puberty, boys begin to produce **semen**. It is a translucent, whitish, viscous fluid that is released during **ejaculation**, the process of ejaculation. Semen consists of sperm and seminal fluid. **A sperm** is a male sex cell. Imagine: during ejaculation, an adult man releases approximately 100 million sperm!

Puberty in boys begins at 11-12 years of age. During this period, secondary sexual characteristics appear. Hair begins to grow on the body, in particular under the armpits, on the legs, in the groin, and on the face. Over time, the voice changes, it "breaks" and becomes lower. The so-called **Adam's apple, or Adam's apple (bor-lak), becomes pronounced on the larynx** - the anterior-upper part of the thyroid cartilage, which protrudes on the front surface of the neck. Secondary sexual characteristics of men also include: increased height, increased body weight, broadening of the shoulders and chest.

Around the age of 13, boys may experience their first **wet dreams, or ejaculatory** discharges during sleep. Their occurrence is a natural stage of a boy's maturation. Ejaculatory discharges can recur in adulthood. This is normal. The main thing is that they do not cause pain, discomfort, or health problems.

Changes in the body of boys, like girls, occur very gradually and individually. They last until the age of 18-19, and sometimes even longer.



Anatomy and physiology of girls

The primary sexual characteristics of the female body are the vulva, labia minora and majora (external genitals) and the vagina, uterus, cervix, fallopian tubes, and ovaries (internal genitals). The clitoris consists of both an external part (a sensitive small head) and an internal part (the clitoral body, two legs, and two clitoral bulbs). Its sole purpose is sexual pleasure.

Secondary sexual characteristics appear during puberty. They include: the formation and growth of breasts, the appearance of hair on the pubic area, underarms, and legs, and the rounding of the hips. The main moment of puberty in a girl is the first menstruation.

Menstruation is the discharge of unnecessary endometrium (mucus) through the vagina because pregnancy has not occurred. This is part of the reproductive system, a natural function of the body that allows women to become pregnant and give birth. The fact that she has menstruation signals the health of the girl! The

menstrual cycle can last from 21 to 35 days, on average 28 - 30 days. It begins on the first day of menstruation. If fertilization does not occur, the menstrual cycle is constantly repeated
It is.

The female sex cell is **the egg**. They mature in the ovaries and then travel into the fallopian tubes, where they can be fertilized by a male sex cell, sperm. During menstruation, usually only one egg is released from either the right or left ovary. This process is called **ovulation**. Interestingly, the egg is the largest cell in the human body!

Menstruation itself (bloody discharge from the vagina) lasts 3-7 days. The discharge contains not only blood. During the cycle, the uterus prepares for pregnancy, so the endometrium develops in it, which should retain the fertilized egg. If this does not happen, that is, pregnancy does not occur, then the "excess" endometrium is excreted from the body with blood impurities - this is menstruation.

It is important to note: if a girl has to change her night pad more often than every 2 hours, her menstrual flow is probably too heavy. This is a reason to consult a doctor.

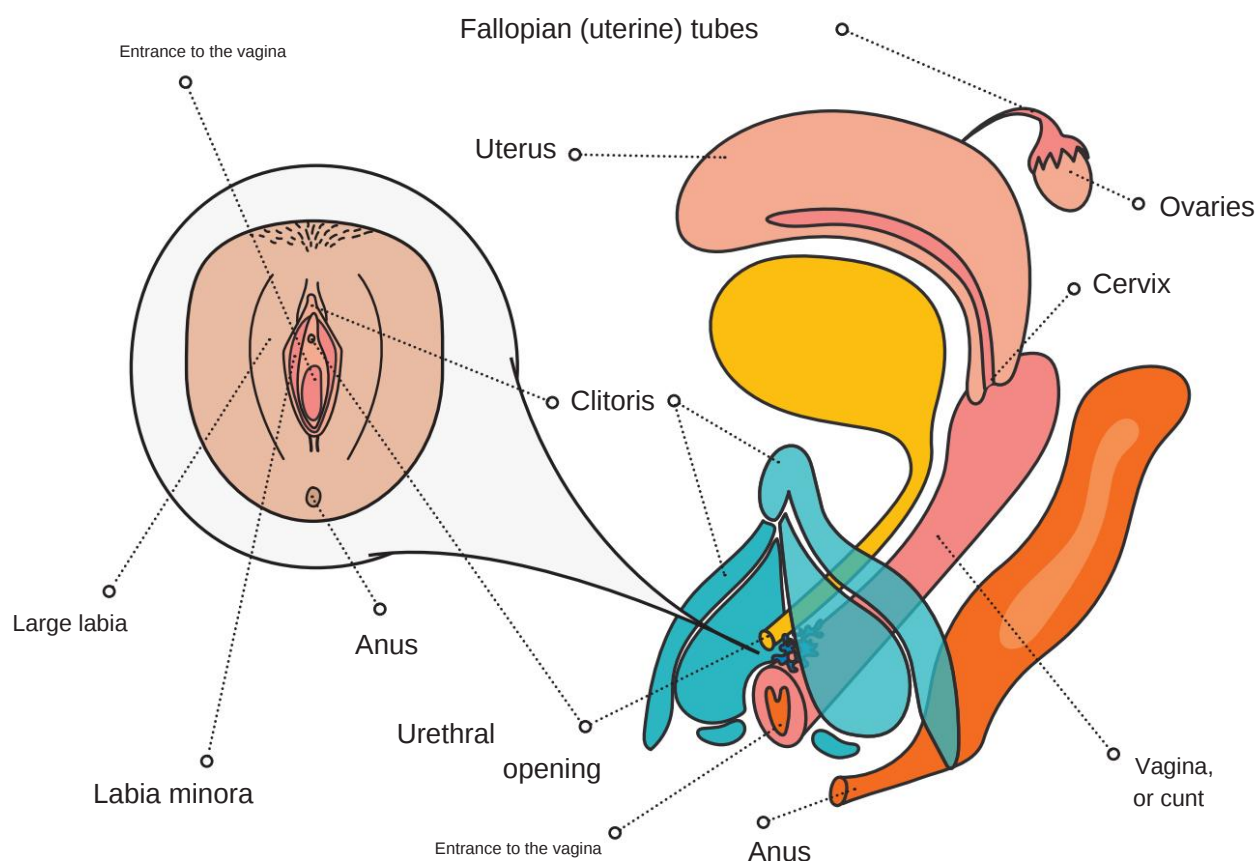
Before menstruation begins, a girl may experience a slight deterioration in well-being due to premenstrual syndrome (PMS). Hormonal changes during PMS can cause pain in the abdomen, back, breasts, headache, mood swings, irritability, sadness, etc. A girl may experience such symptoms both during menstruation and before it begins. This is normal and should not be a cause for concern. If the symptoms cause severe discomfort, the child's gynecologist can advise on how to relieve them.

During menstruation, you can use various hygiene products to delay discharge: pads, tampons, cups, menstrual panties. A girl can choose the most convenient product for herself if she tries different ones.

Although teenage girls begin menstruating between the ages of 10 and 15, their bodies are not yet ready for pregnancy. Full readiness only occurs after puberty is complete at 18 to 20 years of age.

During puberty, girls develop **breasts**. These are paired organs in the female body that are necessary for feeding children. Inside the breasts is a gland that will produce milk in the event of pregnancy and childbirth. Breast development can be

uncomfortable. Often they form unevenly - one faster, the other slower. This is completely natural. The mammary glands may differ slightly from each other in size or shape. This is not something to be afraid of.



You can learn more about menstruation and pollution in the materials using the QR codes below:

**Booklet
"Health
without Shame"**



**Application
"Oky Ukraine"**



SEXUALITY

Sexuality and its manifestations

Sexuality is your thoughts, fantasies, desires, values, behaviors, roles, and relationships.

Related to sexuality: biological sex, gender on identity, sexual orientation, sex, intimacy
sexuality, reproduction, and much more. Sexuality and its manifestations are influenced by many factors, including health status, stage of development, sense of security, communication with people, religious beliefs, etc.

Sexuality is formed and changes throughout life. With age, new manifestations of it appear. With the onset of puberty, sexuality becomes more noticeable and develops faster. Erotic dreams or fantasies may appear. This is not something to be afraid of or ashamed of, these are normal processes. In adolescence, the first romantic excitements and sympathies are also formed. You may want to attract attention to yourself, emphasize your appearance, actively show feelings - these are all signs of developing sexuality.

You may also want to experiment, to "try on" different roles. During your development, it is worth remembering about safety and respect for your own and other people's boundaries. We will talk more about safety later.



What is sexual orientation?

During puberty and the development of sexuality, an understanding of one's sexual orientation is usually formed. It is normal to feel sympathy

or attraction to members of the same or opposite sex, but it is also normal not to feel attraction. Only you yourself can understand who you like.

Sexual orientation is one of the components of sexuality that determines who you feel romantic and sexual toward.

train.

Some people are clear about their sexual orientation before they enter a relationship, while others come to terms with it over time. Sometimes you may not fully understand it until you are an adult.

👉 **Heterosexual orientation** is a romantic and sexual attraction to people of the opposite sex. For example, a heterosexual guy is attracted to girls.

👉 **Homosexual orientation** is a romantic and sexual attraction to people of the same sex. Men who fall in love and experience sexual attraction to people of the same sex are called gays, and women are called lesbians.

👉 Another type of sexual orientation is **bisexuality**, which is a romantic and sexual attraction to people of both sexes.

👉 And if a person is attracted to people of any sex and gender- If she has a gender identity, she is **pansexual**.

👉 **Asexuality** is also a sexual orientation. This concept implies the absence of sexual or romantic attraction to others regardless of gender. At the same time, romantic attraction or love for people of different genders may persist.

Unfortunately, sexual orientation sometimes becomes a cause of humiliation. This can happen both among peers and within the family. It is important to remember that sexual orientation cannot be a cause for humiliation, bullying or shame. And phrases like "traditional or non-traditional orientation" are incorrect. You cannot point out to people their "rightness" or "wrongness". All types of sexual orientation are natural.

If one of your friends has shared their feelings about their sexual orientation with you, you should never share this information with others without permission. This is called **outing** – disclosing information about a person's sexual orientation without their permission. Outing can hurt someone.

If a person decides to talk about their sexual orientation on their own, it is called **coming out**. This often requires a lot of courage and confidence. The person who has come out needs support.

LGBTQ+ is an acronym for lesbian, gay, bisexual, transgender, intersex, and queer people, and the "+" sign denotes an unlimited number of other gender identity and sexual orientation options.

It is sometimes difficult to find accurate information about LGBTQ+. In addition, there are still many prejudices and myths surrounding this topic in society. Among the most common are the claims that LGBTQ+ is a disease or deviation. In fact, no study has confirmed the connection between sexual orientation and mental disorders. Non-heterosexual orientation is absolutely normal, just like heterosexual.

Gender stereotypes and discrimination

Gender stereotypes – traditional ideas about the roles of women and men and the limitations regarding the upbringing and norms of behavior of people depending on their gender.

For example, people may say that only boys should play soccer and girls should act like princesses. Or that boys should only play with cars and airplanes and girls should only play with dolls. Or that the color pink is for girls and blue is for boys. Or that there are professions that are only suitable for men or only for women. These are all examples of gender stereotypes.

Gender stereotypes can be harmful because they limit the freedom and opportunities of each person. They cause feelings of pressure or inferiority if a person does not conform to the "norms." There are several reasons why gender stereotypes have a detrimental effect.

Reasons for the harmful effects of gender stereotypes

👉 **Limit freedom of choice.** Gender stereotypes can limit a person's interests and opportunities because they create certain social expectations about the behavior and self-expression of women and men. They can force a person to give up something that interests them and choose only what society expects of them.

👉 **Lead to inequality.** Gender stereotypes can lead to inequality between men and women, in particular by limiting the opportunities of women and men in various areas, including professional development.

👉 **Forced to be inconsistent.** Gender stereotypes can make it difficult to behave the way a person wants and feels. They seem to demand that a person play a certain role, even if it does not correspond to their inner beliefs.

Therefore, it is important to understand that gender stereotypes are limitations that do not take into account the uniqueness of a person and their right to make their own decisions. We need to strive for more equal and free relations between people, regardless of their gender. After all, there are no “right” and “wrong” interests or requirements for boys and girls. You have the right to be yourself and choose your interests regardless of your gender.

Discrimination limits people's rights and opportunities simply because of who they are. Discrimination violates everyone's right to equality and justice. It is important to talk about and fight discrimination. If you hear or see acts of discrimination, it is important to tell adults or teachers about them so that they can try to change these practices and create a fair society for everyone.

Discrimination is a restriction on the recognition, exercise or enjoyment of rights and freedoms based on race, skin color, political, religious and other beliefs, gender, age, disability, ethnic and social origin, citizenship, family and property status, place of residence, language, etc.

Gender discrimination is a restriction on the recognition, exercise or enjoyment of rights and freedoms based on sex.

Restrictions related to gender stereotypes can Horror manifests itself in various spheres of life.

👉 **At school.** Teachers may restrict boys or girls by treating them differently based on their gender. For example, stating that certain subjects or activities are not suitable for boys or girls.

👉 **In the family.** Parents may treat children differently depending on their gender. For example, they may be demanding of daughters, who are expected to be neat and obedient, and lenient towards sons.

👉 **At work.** In adult life, this can lead to inequality at work. For example, lower wages or restricted access to important positions due to gender.

Gender discrimination perpetuates gender stereotypes that are unrealistic and limit the opportunities and development of every person. It violates the human rights to equality and non-discrimination, which are fundamental rights of every person.

Gender discrimination is harmful because every person has the right to equality and respect regardless of their gender. Combating gender discrimination is an important task for creating a just and equal society.

SEX AND RELATIONSHIPS

Relationships

Any relationship begins with the first meeting. things, liking and getting to know each other. First, people find

common interests and experience moments that bring them closer. After meeting, love may arise. If both have similar feelings, then over time they may decide to take the next step - to go on a date, and then officially announce that they have become a couple.



Remember that dating or even having sex does not mean that you and your partner are already in a relationship. It is important to talk about what you want to be a couple. Relationships require honesty and cooperation to overcome difficulties together, grow together, and provide mutual support. It is important to consider and meet each other's needs. In the future, a relationship can develop into a family and marriage. Every relationship is special and unique, but they may have certain common stages.

Stage 1: liking

The first stage of dating is admiring each other from a distance. One or both partners may not know what the other person thinks about him/her or that he/she is attracted to someone. Typical are daydreaming, mood swings, talking about feelings, seeking advice from friends or vice versa - introversion and focusing on one's own feelings without wanting to tell anyone about them.

Stage 2: rapprochement

In the second stage, people move from observing to talking and communicating. This is the flirting stage, when a person in love finds ways to show the other person their affection. This interaction can take place at school after school, in the company of friends, or online through text messages and social networks. During the rapprochement stage, doubts often arise about whether it is worth opening up to the other person and showing your feelings.

Stage 3: First dates

When people have expressed their desire to be romantically involved with each other (or have even hinted at it), they go on a first date. Ideas about what a date should be like may be based on information from the internet, movies, or books. However, real-life dates may not be like a Netflix romantic comedy, and it's important to realize this. Sometimes first dates can be awkward or even romantically unromantic.

A date is a time that people spend together to get to know each other better. On a date, it is a good idea to ask your partner about his/her interests,

hobbies, tastes, and also share information about themselves with each other, looking for common ground.

Remember that the strongest relationships are built not on external attractiveness or preferences, but on shared **values**. Therefore, it is important to know right away whether you understand the same thing about what is bad and what is good, what true friendship is, how love should manifest itself, and what your personal boundaries are.

First dates can also take place online (for example, via video chat), but personal feelings behind the screen are real. And so are the dangers. So remember that you should not go on dates with strangers from the Internet on your own without first informing adults about it. Therefore, we recommend that for the first date with online acquaintances, involve an adult (whom you trust) so that they can follow you from a distance and intervene in case of danger. You can also share your location with your parents and give them the contacts of the person you are going on a date with.

The first date stage is a period of euphoria and special excitement, characterized by irregular sleep, decreased appetite, and mood swings. Be careful of yourself, your body, and your health.

Stage 4: Building relationships

This is usually the longest period in a relationship. Partners get used to and adjust to each other, they become more comfortable spending time together, they begin to trust and rely on each other. The feeling of love or infatuation grows stronger, and the couple can begin a sexual relationship. Sex can take many different forms, but it is important to remember that it must be consensual, meaning both people must agree to it and feel

Sex is one of the ways people interact, when they express their feelings for each other through physical contact.

comfortable with it. You can read more about the culture of consent below.

Why is sex an important part of a relationship? It helps express intimate feelings and togetherness between partners. It can strengthen relationships. However, it is important to understand that sex is a personal choice, and not everyone is ready to have sexual relations in adolescence. Many people wait until their 18th birthday, that is, the age of majority, and some - until their wedding night. And no one has the right to force you to have sex. It is solely a matter of your inner readiness and ba-

harvest.

Saying "no" is okay, even during sex. If you initially agreed to sex, but then for some reason changed your mind, this does not make you a bad person. And no one has the right to deprive you of your freedom of will and choice. Everyone has the right to change their mind. You are not obligated to satisfy your partner's desires if you do not want to.

Stage 5 (optional): conflicts

Conflicts can arise in relationships. For example, at some point, one or both people in a couple may begin to feel irritated, indifferent to their partner, or even attracted to other people. One of the partners may not be ready for the responsible continuation of the relationship. Often, people, especially teenagers, are at different stages of maturity, so they do not know at what speed the relationship should develop. Conflicts can arise for other reasons.

Stage 6 (optional): Ending the relationship

This is usually the most painful stage in a relationship. Breaking up can happen gradually or suddenly. It can be a mutual decision or one of the couple decides to do it on their own. It can happen in a personal conversation, over the phone, or over text. Remember, the best way to break up is to be honest and open with your partner in person. This will show that you appreciate the time you spent together.

Every relationship is unique. The key is to work together, understand each other, and support each other to build a healthy and happy relationship.

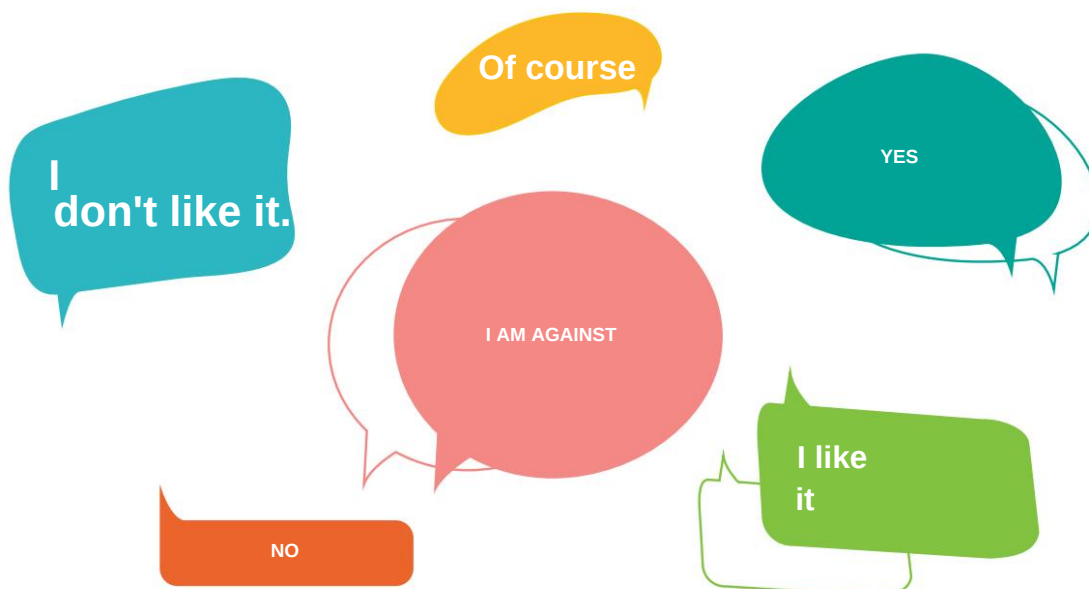
Culture of consent

Sex is an interaction between partners, during which it is important to be aware of your own boundaries, be ready to defend them, and clearly state what is unacceptable.

Safety during sex and romantic interactions is very important. The foundation of this safety is active consent. Both partners should clearly understand what will happen between them when they agree to it.

It's perfectly normal to say "no" to sex or any other interaction. Even if you said "yes" before. Any discomfort is a valid reason not to continue with something you don't like. This is called **the culture of consent** – the need to obtain consent for any sexual activity between the participants in the process.

There is a stereotype that the suddenness and unpredictability of sexual acts are romantic, and the direct question "Do you want sex now?" destroys romance. However, this is not so. On the contrary, if both partners are sure that the other feels comfortable and does not do anything against their will, this reduces tension and increases the level of trust. After all, the most romantic and comfortable relationships are those where both partners feel protected and know what will happen next and are ready for it. People cannot read each other's minds. Even if it seems to you that your partner wants the same thing as you, you need to hear his/her consent.



What should consent to sex be like?

- 👉 **Voluntary.** The person agreed because they wanted to. Without manipulation, blackmail, or pressure on her.
- 👉 **Conscious.** The person fully understands what they are doing. No substances affect their judgment (neither drugs, nor alcohol, nor medications, nor any others).
- 👉 **Voiced.** That is, the person said "yes" out loud. After all, we don't We read each other's minds.
- 👉 **Active.** The person agreed without hesitation and with enthusiasm. It was a clear "yes," not an "I don't know" or "maybe."
- 👉 **Reversible.** If a person changes their mind during the process, they have the right to withdraw their consent and stop any sexual activity.
- 👉 **Specific.** A person must consent to each new act. For example, consent to oral sex is not automatic consent to penetrative sex or other types of sex.

Consent to sex is explained very simply in the video "[Consent to sex is no more complicated than a cup of tea.](#)"

Check out the QR code!



There is also **an age of consent**. According to Ukrainian law, a person can give informed consent to sex from the age of 16. That is, if an older person has sexual relations with a person younger than 16, this is punishable by law. Not knowing the person's age does not exempt them from responsibility. It is also important to remember that sex without prior consent is rape. Such crimes provide for criminal liability.

First sex and preparation for it

First sex is one of the most touching moments for many people. You may have already thought about it. And perhaps first sex seems like a very romantic moment to you. But sometimes people can agree to sex as a result of manipulation, blackmail, or even social pressure. For example, when it seems to you that everyone you know has had their first sex, and you haven't, so there must be something wrong with you. In fact, everything is fine!

There is no ideal age for first sex. Each person chooses the right time for themselves. Someone feels ready after reaching the age of consent, that is, at 16. Or after reaching the age of majority, that is, at 18. Another person may not have sex until 20 or longer. The age of first sex does not make a person less or more mature, sexual, attractive, etc. In movies, first sex is often depicted as passionate and spontaneous.

However, in real life, you need to prepare for it. Talk to your partner about your expectations, fears, desires, and safety rules. Together, choose a cozy place for first sex, where you will be comfortable, no one will bother you or interfere. Be sure to use condoms to prevent infection with sexually transmitted diseases and unwanted pregnancy. It is good if there is a shower nearby, it is worth using it before and after sex.

You can also use a lubricant during sex. This is a gel for better gliding during vaginal sex or other types of penetration. We do not recommend replacing the lubricant with other means not intended for this (saliva, oil, etc.). It is important not to rush during the first sex. The process may not be

as you imagined it. Orgasm may also not occur due to tension and anxiety. In boys, during the first sex, due to excessive excitement, ejaculation may occur too quickly - this is quite normal. For girls, the first penetration may be somewhat uncomfortable. However, it should not be painful or very unpleasant. During the first penetration, **the**

hymen (the so-called hymen) does not tear like a film - this is a common myth. Instead, it stretches. Therefore, during the first penetration, there may actually be no pain and blood. If sex takes place gradually, slowly, and gently, and the couple uses lubricant, this will minimize possible discomfort.

Sex and orgasm

What is good sex? It depends on the expectations and preferences of each person. person, but there are several general criteria.

Good sex is sex during which you feel comfortable,
You get pleasure from all the processes and reach orgasm.

During sex, you need to pay attention to:

- own desires and the desires of the partner;
- physical and psychological sensations during and after contact.

Good sex involves **foreplay** and caresses. They help you relax, feel comfortable, and increase sexual arousal. The duration and intensity of caresses before sex depends on your partner's preferences. For some, 5-10 minutes is enough, while for others, much more time is needed. In order to understand what caresses you and your partner like, you need to talk about it. It's worth asking and honestly sharing your impressions. Only through experimentation can you understand what really brings pleasure to you and your partner.

During successful sex, partners reach **orgasm** – the greatest peak of pleasure from sexual acts. In girls, the clitoris is responsible for orgasm. It is its stimulation (both externally and internally) that is needed to achieve orgasm. According to studies, only 20% of women can achieve orgasm directly from penetration. Others need additional external stimulation of the clitoris.

In boys, the penis is responsible for achieving orgasm, and its most sensitive part is the glans. During orgasm, semen is released through the vas deferens. You can agree with your

partner on a stop word to stop any sexual activity. You can say "no" at any time. You don't have to justify your "no." You can simply share why you feel uncomfortable or unpleasant. If a couple lacks understanding of the importance of the word "no," such a relationship can be dangerous, because it does not take into account the wishes of each person and their comfort.

Masturbation

Masturbation is the stimulation of the genital area for the purpose of obtaining sexual pleasure. The hands are usually used in the process of masturbation.

During puberty, you may begin to explore your sexuality—it's a normal part of growing up. There's nothing shameful about exploring your body.

It is important to remember that such actions should be private and in no case be carried out in a public place. It is worth carefully monitoring personal hygiene, you should not use foreign, not intended for this objects for masturbation, as this is dangerous to health. Masturbation is quite acceptable in relationships - both alone and

between partners. It is part of healthy sexual behavior of people. Although the topic of masturbation may be surrounded by myths, in fact it is one of the ways to relieve stress, quench sexual arousal, explore one's own body, sexuality and desires.

HEALTH AND SAFE BEHAVIOR

Sexually transmitted diseases

From sexually transmitted diseases

Sexually transmitted diseases (STDs) are infectious diseases that are transmitted during sexual contact, including oral, vaginal, or anal sex. Infections can affect

the genitals, urinary tract, and other organs and systems of the body. The main sexually transmitted diseases include the following infections: gonorrhea, syphilis, chlamydia, trichomoniasis, human immunodeficiency virus (HIV), human papillomavirus (HPV), genital herpes, genital candidiasis, etc.

To prevent STDs, it is recommended to use condoms and follow other safety measures during sexual intercourse and contact with infected fluids.

HIV is the human immunodeficiency virus, which causes the disease HIV infection. After entering the body and multiplying, the virus destroys the cells of the immune system responsible for fighting infections. Over time, an HIV-positive person develops acquired immune deficiency syndrome (AIDS), and their body loses its ability to protect itself from infections and tumors.

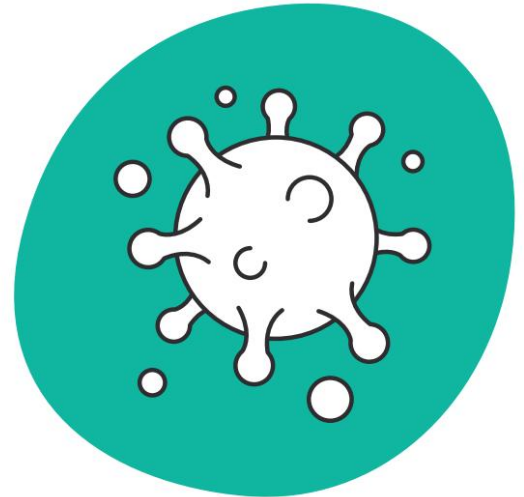
HIV can be found in blood, semen, vaginal secretions, and breast milk in sufficient amounts to infect other people. It can also be found in body fluids such as saliva (without blood), tears, urine, and sweat, but not in sufficient amounts to infect another person.

Ways of HIV transmission

🔹 **Through blood:** due to the sharing of unsterile syringes, transfusion of infected blood and its components, use of unsterile equipment for piercing, ear piercing, manicure, pedicure, shaving, tattooing containing remnants of infected blood.

🔹 **Through sexual contact:** vaginal, anal, or oral sex without a condom.

🔹 **From an HIV-positive mother to her child:** during pregnancy, childbirth, and breastfeeding.



HIV is NOT transmitted:

- ✧ through the air - during sneezing, coughing, talking;
- ✧ through friendly kisses, hugs, handshakes;
- ✧ through food prepared by an HIV-positive person;
- ✧ through traces of old dried blood;
- ✧ when sharing a pool, bathtub, shower, toilet, or exercise equipment;
- ✧ during joint training in team (e.g. basketball) and group (e.g. yoga) sports;
- ✧ through the sharing of dishes, bedding, and clothing;
- ✧ through a shared workplace;
- ✧ through pair dancing or attractions (for example, in water parks);
- ✧ through money, books, and other material objects used by an unlimited number of people;
- ✧ by visiting "trust offices" and medical institutions that provide assistance to HIV-positive people;
- ✧ due to insect and animal bites.

Currently, HIV/AIDS cannot be cured, but its symptoms can be significantly reduced and the well-being of the sick person can be improved. For this, antiretroviral therapy (ART) is used. During it, the reproduction of viral particles is suppressed, which helps strengthen immunity and increase the number of lymphocytes. The health of the sick person gradually improves. An infected person can live a long life and never go to the AIDS stage.

To determine whether the virus is present in the blood, you need to get an HIV test. This can be done anonymously. If the test result is positive, you should contact a specialist as soon as possible and start treatment.

Contraception

The choice of contraceptive method depends on each person's individual needs and circumstances. It is important to consult with a doctor to choose the appropriate contraceptive method.

Currently, only condoms and vasectomy are available to men. At the same time, there is a wide choice of contraceptives for women, but mostly hormonal.

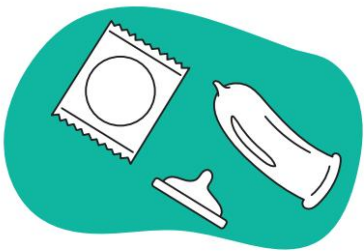
Contraception is a set of methods and means designed to prevent unwanted pregnancy and protect against STDs.

Three main methods of contraception

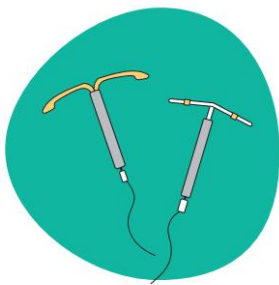
- **Barrier contraception:** male and female condoms, intrauterine devices, caps, diaphragms, and surgical procedures that prevent pregnancy.
- **Hormonal contraception:** hormonal pills, injections, implants, and emergency contraception pills.
- **Abstinence from vaginal penetration:** abstaining from vaginal intercourse and other forms of sex where the penis is placed near the vagina (for example, during genital rubbing or after anal sex) when sperm can enter the vagina.

Types of contraceptives

1. Condoms are a barrier method of contraception and a means of preventing STDs. Condoms are made of a thin material, usually latex or polyurethane. Before sexual intercourse, a male condom should be put on a man's erect penis, and a female condom should be put on the inside of a woman's vagina. Condoms are considered the best method of contraception for any age.

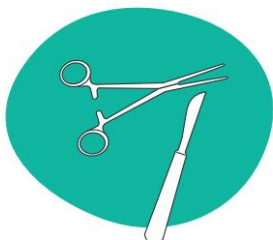


Advantages	Disadvantages (reasons for incomplete effectiveness)
Protection against STDs, including HIV No side effects Possibility of use without a doctor's prescription Ease of use	Incorrect use of the product Possible mechanical damage – slipping or tearing (for example, if the size is chosen incorrectly) Possible allergic reaction to latex



2. An intrauterine device (IUD) is a method of contraception for women that involves inserting a small coil or T-shaped device into the uterus. It prevents fertilization, makes the uterine environment less favorable for sperm to meet an egg, and changes the structure of the cervix, which also prevents pregnancy. Inserting an IUD is a short medical procedure performed by a doctor.

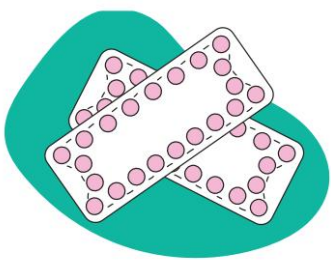
Advantages	Disadvantages
They start working immediately after fixation and have a shelf life of 3 to 12 years. Equally effective for all women Do not require daily or monthly reminders, unlike pills or injections Copper-containing IUDs do not contain hormones.	Do not protect against STDs, including HIV Need to see a doctor There is a small chance that the IUD could fall out or become dislodged. In some women, they increase menstrual bleeding.



3. Surgical methods of contraception – methods that involve minor surgery that results in a man or woman losing the ability to have children. The surgery performed on women is called tubal occlusion, or tubal ligation. The surgery performed on men is called a vasectomy.

Advantages	Disadvantages
A very effective method of contraception for people who do not want to have (more) children No further additional actions required Protects women from ovarian cancer and pelvic inflammatory disease (inflammation of the uterus, fallopian tubes and/or ovaries)	Lack of protection against STDs, including HIV There is a certain degree of health risk, as with any other surgical intervention. Irreversibility. If a person changes their mind and later wants to have a child, it is likely to be impossible

4. Combined oral contraceptives (COCs) are pills that contain hormones that are close to the natural sex hormones produced in a woman's ovaries. Careful consultation with a doctor is always necessary before starting COCs.



Advantages	Disadvantages
High efficiency Instant effect if you start taking the pills before day 7 of the cycle Easy to use May make menstruation lighter and more regular May relieve menstrual pain Can shrink cysts (small fluid-filled sacs) that occur in the ovaries and breasts May reduce symptoms of premenstrual syndrome (PMS) Protects against cervical cancer and ovarian cancer Have some degree of protection against pelvic inflammatory disease (inflammation of the uterus, fallopian tubes and/or ovaries) May reduce acne symptoms and the appearance of pimples	Possible serious side effects: - myocardial infarction - stroke - venous thrombosis Requires self-discipline and self-control for daily intake Each missed pill increases the risk of pregnancy. The need to constantly buy pills The effectiveness of the method may decrease when taking certain other medications. The ability to become pregnant, if desired, is not restored immediately. Does not protect against STDs, including HIV

Sexual violence

Sexual violence - any act of a sexual nature committed against an adult without their consent, or against a child regardless of their consent, or in the presence of child.

Forms of sexual violence include rape, sexual slavery, forced pregnancy, forced sterilization, female or male genital mutilation, sexual torture, forced exposure, threats of rape or sexual violence, etc.

It is important to remember that victims of violence are not to blame for anything. The abuser is **ONLY** to blame for the violence! It is important to trust your own feelings in all

circumstances and do what you think is right for your safety. Say a clear "no" when you feel unsafe or uncomfortable.

It is important to understand that boys can be victims of violence just as much as girls. It does not depend on a person's gender, gender identity or sexual orientation and can affect everyone without exception. Therefore, all victims deserve protection and support.

It can be difficult to talk about sexual abuse that has happened to you or others, even to those closest to you. But you can't keep it a secret. It's definitely worth telling an adult you trust: your parents, relatives, teachers, psychologists.

The Criminal Code of Ukraine has a section entitled "Crimes against sexual freedom and sexual integrity of the person." Such crimes include: rape (Article 152); forcible satisfaction of sexual desire in an unnatural way (Article 153); coercion to engage in sexual intercourse (Article 154); sexual intercourse with a person who has not reached sexual maturity (Article 155); and corruption of minors (Article 156).

If an adult harasses a child for sexual purposes,
This is a crime punishable by imprisonment.

Sexual safety on the internet

Nowadays, each of us has unlimited access to the Internet. In addition to dangerous and false information about sex, there is also the possibility of sexual violence.

Meeting people on social media can be dangerous because you never know who is hiding behind the photos. Sometimes having a complete profile with photos/videos is not a guarantee that it is

a real person's page, because attackers can use someone else's photos. Even if the photo/video is real, you can't know who the person is and what their intentions are towards you.

Communication via the Internet can turn into romantic or sexual relationships, but sending intimate photos or videos is very dangerous. There is a possibility that the person on the other side of the screen will distribute them or use them for their own purposes.

Demanding intimate photos, sending another person nude photos or videos of themselves without the recipient's consent, and other similar actions are also sexual assault.

Never send your intimate photos, even if you completely trust the other person. It is important to understand that even information in private messages can be spread further. For example, a profile can be "hacked" (yours or your friend's), one of you can have your mobile phone stolen, a friend can send this message to others or take a screenshot. Therefore, private messages are not a sign of safety and confidentiality. Publishing intimate photos can be very dangerous and lead to harassment and psychological trauma.

Sexual content freely available on the Internet is also dangerous. Watching porn can create unhealthy expectations about sex and body image in general. And some videos can be violent, shocking, or psychologically traumatic.

Remember that it's important to seek help from adults you trust. If you see something online that scares you, seems unusual, or makes you feel anxious, it's a good idea to talk to your parents, relatives, or an older sibling about it.



WHAT TO WATCH?



["Happy and her superpower"](#)

The first Ukrainian cartoon about child safety online.



[Tea consent](#)

Consent to sex is no more complicated than a cup of tea!



[M-channel from UNICEF](#)

The channel has many useful videos about menstruation, PMS, menstrual hygiene, and other relevant topics.



[UNICEF YouTube channel](#)

The channel features many videos about children's rights and safety. Short and concise videos will help you quickly learn a lot of useful information.



[YouTube channel of the NGO "Girls"](#)

On the channel of the NGO "Girls" you can find useful videos about gender-based violence, menstruation, as well as trainings for professionals who work with children.

WHAT TO READ?



**NGO "Girls",
UNICEF**

"Health without shame"



Marawa Ibrahim

"About the real you. 50 lessons for your changing body"



Francoise Boucher

"The book that will finally explain everything to you about girls and boys (no more secrets)"



Francoise Boucher

"A book that will finally tell you everything about love"



**Melissa Kahn,
Yumi Stines**

"Let's talk about consent!"



Ilona Ainvolt

"Forbidden to read. The (almost) secret manual"



Robbie G. Harris

"It's all natural. Puberty, growing up, sex and sexual health"



**Lisa Klein, Carrie
Luff**

"Be proud of your body (and its changes). Book 2. A must-read for girls aged 10 and up"



**Jean Cohen,
Christian Verdu,
Jacqueline Can-Nathan**

"Encyclopedia sexual life. 10 – 13 years old"



Barbara Petrushchak
"A Guide to the
World of Growing Up
for Boys: Body Changes,
Emotions, and Body Positivity"



Barbara Petrushchak
"A Guide to the
World of Growing Up for Girls:
Body Changes, First
Menstruation, and Body Positivity"



Anita Nike
"How I Grow Up: A
Guide for Girls"



Phil Wilkinson
"How I Grow Up: A
Guide for Boys"



[illegible]

The manual was created by the NGO "Girls" in cooperation with UNICEF with financial support from the Spanish government in 2024.



UNICEF is a children's fund and a specialized agency of the United Nations, whose activities are focused on protecting the rights and interests of children around the world. The fund was founded in 1946. Today, UNICEF's activities cover 190 countries and territories to support the most vulnerable children and youth who need help the most. UNICEF has been operating in Ukraine since 1997.



unicef.org/ukraine



spilnoteka.org



NGO "Girls" is a Ukrainian public organization of educational orientation. It was founded in 2019 as a project aimed at raising awareness among adolescents and women about physiology, contraception, and opportunities for self-realization. The NGO also provides educational, humanitarian, psychological, and legal support. In 2022, NGO "Girls" reached more than 150,000 people with its projects.



divchata.org

THESE WORKED ON THE MANUAL:

Yulia Chaplinska, methodological expert of the NGO "Girls"

Daria Chekalova, Deputy Director of the NGO "Girls"

Anna Povkh, project assistant at the NGO "Girls"

Tetyana Hrytsenko, Gender Equality Specialist, UNICEF

Tetyana Melnychenko, copywriter

Maria Artemenko, editor

Tetyana Mykhaylenko, literary editor

Anastasia Kvasnytsia, designer

Anna Duchenko, designer

Hanna Stolyar, artist-illustrator

Communic Company, translators

FEEDBACK

