

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 52 of this document.

ТВІЙ ГАЙД ІЗ ДОРОСЛІШАННЯ БЕЗ СЕКРЕТІВ

для підлітків 15 – 18-ти років



ТВІЙ ГАЙД ІЗ ДОРОСЛІШАННЯ БЕЗ СЕКРЕТІВ

для підлітків 15 – 18-ти років



ВСТУП.....	3
САМОІДЕНТИЧНІСТЬ	4
Гендерна ідентичність.....	4
Сексуальна орієнтація.....	6
Тілесність і сприйняття власного тіла	7
ЗДОРОВІ СТОСУНКИ.....	9
Нездорові стосунки.....	9
Як розпізнати гендерно зумовлене насильство?	10
Культура згоди.....	11
Основні правила побудови здорових стосунків	13
СЕКС І ЗДОРОВ'Я.....	14
Анатомія та фізіологія.....	14
Жіноча анатомія	14
Чоловіча анатомія	18
Інтимна гігієна	20
Інтимна гігієна чоловіків	20
Інтимна гігієна жінок	22
Захворювання, що передаються статевим шляхом.....	25
Контрацепція.....	27
Вагітність	33
Пологи.....	34
СЕКС І ЗАДОВОЛЕННЯ	35
Секс і підготовка до нього.....	35
Сексуальні вподобання	36
Лубриканти.....	38
СЛОВНИК	39
ЩО ПЕРЕГЛЯНУТИ?.....	43
ЩО ПОЧИТАТИ?	44

Бути підлітком чи підліткою часто непросто. У тебе може виникати чимало запитань щодо власної сексуальності, статевого розвитку, змін у тілі, нових почуттів, своєї ролі в суспільстві. Відповіді на них ти можеш шукати у батьків, родичів/-ок, 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 натрапити на міфи чи застарілі дані.

Саме тому ми створили цей посібник. У ньому ти знайдеш відповіді на свої запитання щодо стосунків, сексу та контрацепції, анатомії, фізіології й гігієни. Наприкінці ти також 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.



САМОІДЕНТИЧНІСТЬ

Розпочнемо із запитання «Хто я?». Коли намагаєшся в цьому розібратися, ти шукаєш самоідентичність.

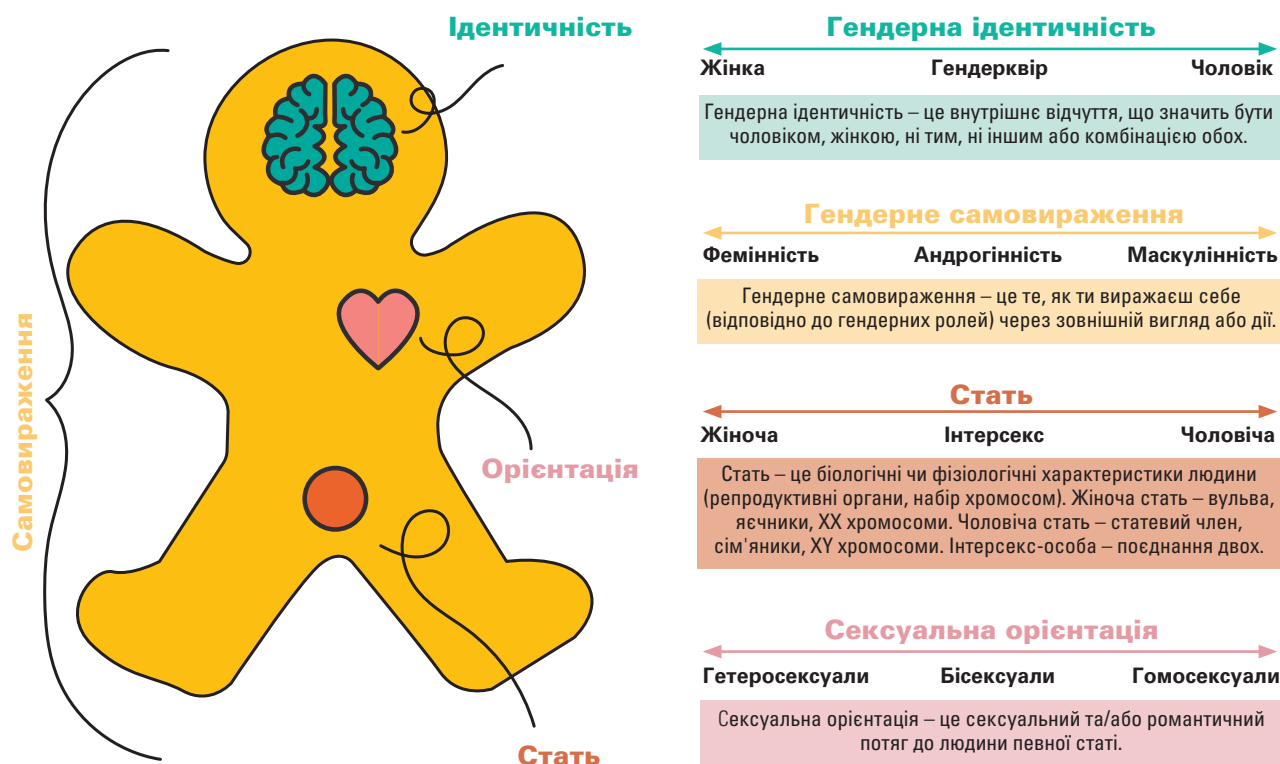
Самоідентичність – це процес розвитку власної унікальної ідентичності, яка визначає, хто ти є. До неї належать, зокрема, гендерна ідентичність і сексуальна орієнтація.

Ти можеш відчувати конфлікт між тим, чого від тебе очікують, і тим, чого хочеш. Але найважливіше, яким є саме твоє самосприйняття: як ти ставишся до себе, попри відповідність чи невідповідність поглядам інших людей.

Твоя самоідентичність може змінюватися. Це нормально, і багато людей виявляють, що їхні переконання розвиваються під впливом нового досвіду та життєвих подій.

Гендерна ідентичність

Поговорімо детальніше про різні аспекти, що можуть бути частиною твоєї самоідентифікації. У цьому нам допоможе «Гендерний коржик»¹.



¹ Адаптовано з Gender Identity and Sexuality – Atlantic Technological University Sligo.

Важливо розуміти, що стать – це про біологію, а гендер – про соціум.

У процесі дорослішання ти формуєш свою **гендерну ідентичність**, тобто внутрішнє відчуття того, що значить бути чоловіком, жінкою, ні тим, ні іншим або комбінацією обох.

Твоя гендерна ідентичність може проявлятися у **гендерному вираженні**, тобто через зовнішній вигляд або дії (одяг, аксесуари, зачіска, манери, стиль спілкування, інтереси тощо).

Людей, чия гендерна ідентичність збігається з їхньою біологічною статтю і чие гендерне вираження відповідає суспільним нормам щодо їхньої статі, називають **цисгендерними**. Цисгендерним є хлопець, який поводить себе і має вигляд відповідно до очікувань суспільства щодо того, що означає бути чоловіком.

А якщо гендерна ідентичність людини не збігається з її біологічною статтю, і чие гендерне вираження не відповідає суспільним нормам щодо її статі, то таку ідентичність називають **трансгендерною**. Трансгендерна дівчина поводить себе і має вигляд протилежний до очікувань суспільства щодо того, що означає бути жінкою.

Небінарною є людина, чия гендерна ідентичність є комбінацією або виходить за рамки гендерної бінарності жіночої та чоловічої статей.

Є ще такий термін, як **гендерна флюїдність** (або гендерна мінливість): це зміна гендерних ідентичностей із плином часу.

Кожна людина може виражати себе так, як сама цього хоче. Це не обов'язково має збігатися з суспільними нормами. Ти можеш мати вигляд фемінний: носити сукні, мати довге волосся, робити макіяж, а також і маскулінний: любити спортивний одяг, носити коротке волосся, мати накачані м'язи. Будь-який варіант нормальний і правильний. Якщо хлопець хоче мати довге волосся і любить рожеві футболки, а дівчина хоче коротку зачіску і любить карате, – це нормально. Тобі не обов'язково відповідати традиційним уявленням про свою стать. Способи твого самовираження можуть змінюватися, і тобі не обов'язково вибирати один стиль і дотримуватися його все життя. Ти можеш бути яким/-ою завгодно!

Стать – це біологічні чи фізіологічні характеристики людини: репродуктивні органи, набір хромосом тощо. Її визначають одразу після народження. Якщо у дитини є пеніс, то їй після народження приписують чоловічу стать, а якщо у дитини є вульва, то жіночу.

Є ще **інтерсекс-особи** – це люди, які народилися зі статевими ознаками (статеві органи, статеві залози, хромосоми), які не відповідають типовим бінарним уявленням про чоловічі чи жіночі тіла. Це є варіантом біологічної норми.

Гендер – це очікування суспільства щодо того, що означає бути жінкою і чоловіком (фемінність і маскулінність). Тобто це зовнішній вигляд, ролі, поведінка, учинки, які суспільство вважає прийнятними для жінок і чоловіків. Наприклад, зазвичай вважають, що дівчата мають бути слухняними та ввічливими, а хлопці не повинні плакати.

Сексуальна орієнтація



Лесбійка – жінка, яка закохується та відчуває сексуальний потяг до жінок. Також правильно говорити «гомосексуальна жінка» або «гомосексуалка».

Гей – чоловік, який закохується та відчуває сексуальний потяг до чоловіків. Також правильно говорити «гомосексуальний чоловік» або «гомосексуал».

Сексуальність є частиною твоєї самоідентичності. Вона може складатися з багатьох різних аспектів, зокрема сексуального потягу до інших, думок про речі, що притягують або відштовхують тебе, способів самовираження тощо.

Важливим аспектом твоєї сексуальності є **сексуальна орієнтація**, тобто романтичний та/або сексуальний потяг до людей певної статі.

Є люди, яким подобаються особи протилежної статі, – вони **гетеросексуальні**. Комусь подобаються люди своєї статі – вони **гомосексуальні (геї та лесбійки)**. Важливо пам'ятати, що говорити «гомосексуаліст» чи «гетеросексуаліст» – неправильно.

Тих, кого приваблюють і чоловіки, і жінки, називають **бісексуальними**. Є також інші сексуальні орієнтації.

ЛГБТІК+ – це аббревіатура на позначення лесбійок, геїв, бісексуальних людей, трансгендерних людей, інтерсекс-осіб і квір, а знак «+» означає, що спектр сексуальності й ідентичності постійно розширюється.

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. Але для того, щоб переконатися в цьому, потрібен час: інколи ти остаточно зрозумієш це лише після того, як подорослішаєш. Найголовніше – почуватися комфортно із самим/-ою собою і приймати інших такими, якими вони є.

Тілесність і сприйняття власного тіла

Яким/якою ти бачиш себе? Який образ твого «Я»?

Образ «Я» – це твоя унікальна думка про себе, яка може розвиватися протягом усього життя. Це стосується твоїх переконань, цінностей, рис характеру і сприйняття власної зовнішності. Ідея образу тіла й тілесної привабливості дуже важлива для підлітків.

У світі є багато різних форм тіл. Люди відрізняються за розмірами, зростом, формами: худі, гладкі, високі, низькі. У когось можуть бути довгі пальці або ніс із горбинкою. Під час дорослішання трапляються моменти, коли ти можеш не подобатися собі, критикувати, порівнювати зі знайомими чи знаменитостями. Такі дії можуть збільшувати невпевненість і сприяти викривленому сприйняттю себе. Пам'ятай, що світ цінує оригінальність. А ти – неповторна особистість.

Ти також можеш відчувати тиск суспільства щодо того, як поводитися або який вигляд «потрібно» мати. Більшу увагу зазвичай приділяють зовнішності жінок. Їх заохочують бути стрункими, «доглянутими» та гарно вбраними в будь-який час. Але такі стандарти не завжди є здоровими. У зв'язку з ними можуть виникати проблеми, пов'язані з їжею, зокрема анорексія, булімія тощо. Це хвороби, які називають **розладами харчової поведінки (РХП)**.

Анорексія – це серйозний харчовий розлад, що характеризують намаганням обмежити прийоми їжі та страхом щодо набирання ваги. Люди з анорексією можуть почуватися гладкими, навіть якщо вони насправді дуже худі. Це призводить до серйозних наслідків для здоров'я: недоїдання, втрати маси тіла, анемії, гормональних збоїв, низького тиску, порушення менструального циклу в дівчат, захворювань кишково-шлункового тракту, проблем із самооцінкою тощо.

Булімія – інший харчовий розлад, під час якого люди споживають велику кількість їжі за один прийом, а потім одразу намагаються вивести її з організму за допомогою провокування блювання чи вживання проносних засобів. Булімія теж має серйозні наслідки для здоров'я: надмірна вага, порушення кислотно-лужного балансу в організмі, розвиток гострих серцево-судинних захворювань, зневоднення, ниркова недостатність й інші проблеми.

Компульсивне переїдання (або психогенне переїдання) – найбільш поширений харчовий розлад, під час якого відбувається неконтрольоване або частково неконтрольоване переїдання, що зрештою призводить до зайвої ваги. Трапляється, що під час дотримання суворої дієти, людина зривається і з'їдає якусь заборонену їжу, наприклад, кілька цукерок або фастфуд. Так може відбуватися у зв'язку з неправильно дібраною дієтою і браком поживних речовин, вітамінів

і мінералів в організмі. А без достатньої кількості певних елементів наш організм не може добре працювати.

Зазвичай компульсивне переїдання є реакцією на сильний стрес і також властиве людям, схильним до зайвої ваги, які змалку пробувають різні дієти. Оскільки психогенне переїдання відбувається через емоційні переживання, а не голод, людина часто споживає солодку та жирну їжу. Саме вона може тимчасово зменшити негативні емоції, адже її смак яскравий. Людина їсть під час сильного стресу, у стані гніву, суму або нудьги за відсутності відчуття голоду. За короткий проміжок часу вона з'їдає таку кількість їжі, яку ніколи б не змогла з'їсти у спокійному стані.

Проблеми, пов'язані з РХП, здебільшого мають психологічне підґрунтя. Вони криються у надмірній вимогливості до своєї зовнішності. Це може призводити до серйозних наслідків для фізичного та психічного здоров'я. Якщо ти чи хтось із твоїх знайомих стикнувся з такою проблемою, важливо звернутися до психолога/-ині по допомогу та підтримку.

Люди, які можуть і вміють приймати себе такими, як вони є (із усіма перевагами та недоліками), значно щасливіші, ніж ті, які повсякчас переймаються власною зовнішністю. Саме тому важливо знати про позитивне ставлення до своєї тілесності, зовнішнього вигляду, форми тіла, розміру чи ваги. Це називають **бодіпозитивом**. Термін також навчає приймати різноманітність зовнішності й тіл людей без критики і стереотипів.



Дізнаймося, наскільки ти приймаєш себе?

Візьми аркуш паперу та напиши на ньому, яку з цих категорій тобі найскладніше прийняти:

- ▶ своє тіло/зовнішність;
- ▶ думки;
- ▶ помилки;
- ▶ почуття й емоції;
- ▶ свою особистість.

А можливо, усі вони дарують тобі радість і задоволення? Поміркуй про власний внутрішній стан. Спробуй детальніше описати те, що складно та просто вдається прийняти в собі. Не варто ані занадто перейматися своїми недоліками, ані плекати їх. Усі люди мають слабкості. Поки ти не навчишся приймати власні недоліки, не зможеш розпочати шлях до справжнього саморозвитку.

Нездорові стосунки

Люди можуть вибудовувати одне з одним здорові чи нездорові стосунки.

Як зрозуміти, що ти перебуваєш у нездорових стосунках? Якщо ти довіряєш собі, можна прислухатися до внутрішнього голосу та чесно відповісти на запитання: «Чи я щасливий/-а у цих стосунках?». Відповідай без уточнень, внутрішньої тривоги, страхів і сумнівів.

У випадку негативної відповіді перевір, чи немає у твоїх стосунках ознак, що зазначені нижче.

Токсичні, нездорові

або **аб'юзивні стосунки** –

це взаємини, що характеризуються негативними та психологічно шкідливими діями, під час яких один/-на із партнерів/-ок контролює, маніпулює, знущується, залякує або шкодить іншому/-ій.

- ▶ **Партнер/-ка часто звинувачує тебе.** У нездорових стосунках людина не бачить проблем у собі та завжди перекладає відповідальність на партнера/-ку. А фрази «Пробач» або «Це моя провина» говорить хтось один, а не обидвоє.
- ▶ **Ревнощі, сумніви та недовіра.** Партнер/-ка постійно намагається викрити тебе в брехні, перевіряє телефон і соціальні мережі, контролює всі зустрічі з друзями/подругами. Інколи вимагає припинити спілкування з друзями/подругами, які йому/їй не подобаються. У таких стосунках є серйозна проблема з довірою. Як результат, партнери/-ки можуть брехати одне одному, оскільки бояться зіштовхнутися з надмірною емоційною реакцією на правдиві слова.
- ▶ **Зміни на вимогу.** Партнер/-ка постійно шукає недоліки в тобі, зокрема у зовнішньому вигляді, цінностях, думках, почуттях або вміннях. У таких стосунках наявна надмірна або навіть нищівна критика, різкі вимоги до змін і заборона бути собою.
- ▶ **Образи.** У таких стосунках для вирішення проблем партнер/-ка не розмовляє з тобою, а замовляє і ображається. Він/вона накопичує образи, маніпулюючи почуттям провини.
- ▶ **Егоїзм і неповага.** У таких стосунках інтереси партнера/-ки завжди переважають над твоїми. Партнер/-ка не проявляє поваги до твоїх думок або почуттів, не визнає твоїх досягнень, не підтримує і не мотивує.

Нездорові стосунки можуть завдати значної психологічної шкоди: принизити почуття власної гідності й самооцінку, викликати емоційне виснаження, стрес, тривогу, страх і депресію, унеможливити концентрацію та зосередженість на навчанні чи роботі, спричинити соціальну ізоляцію, а інколи й спровокувати суїцидальні думки. Іноді токсичним стосункам властиве гендерно зумовлене насильство.

Як розпізнати гендерно зумовлене насильство?

Гендерно зумовлене насильство (ГЗН) – це заподіяння шкоди іншим людям за ознакою їхньої статі, що ґрунтується на соціально нав'язаній нерівності між жінками та чоловіками. Частіше від ГЗН страждають жінки та дівчата, але воно може стосуватися також чоловіків і хлопців.

Основні форми насильства

- ▶ **Фізичне** – ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, а також незаконне позбавлення волі, нанесення побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, залишення в небезпеці; ненадання допомоги особі, яка перебуває в небезпечному для життя стані; заподіяння смерті, учинення інших правопорушень насильницького характеру.
- ▶ **Сексуальне** – будь-які діяння сексуального характеру, учинені щодо повнолітньої особи без її згоди, або щодо дитини незалежно від її згоди, або в присутності дитини; примушування до акту сексуального характеру з третьою особою, а також інші правопорушення проти статевої свободи чи статевої недоторканості особи, зокрема вчинені щодо дитини або в її присутності.
- ▶ **Психологічне** – словесні образи, погрози, зокрема щодо третіх осіб; приниження, переслідування, залякування; інші діяння, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері, якщо такі дії або бездіяльність викликали у постраждалої особи побоювання за свою безпеку чи безпеку третіх осіб, спричинили емоційну невпевненість, нездатність захистити себе або завдали шкоди психічному здоров'ю особи.
- ▶ **Економічне** – умисне позбавлення житла, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості користуватися ними, залишення без догляду чи піклування, перешкоджання в отриманні необхідних послуг із лікування чи реабілітації, заборона працювати, примушування до праці, заборона навчатися й інші правопорушення економічного характеру.

Якщо ти сам/сама або хтось із твоїх знайомих зазнає будь-якого виду гендерно зумовленого насильства, обов'язково необхідно звернутися по допомогу! Розкажи про це батькам або дорослим, яким довіряєш, звернися до шкільного/-ї психолога/-ині.

Ти можеш також зателефонувати на Національну гарячу лінію для дітей та молоді за телефонами: 0 800 500 225 (із мобільного або стаціонарного) та 116 111 (із мобільного), або на Національну гарячу лінію з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації: 0 800 500 335 (із мобільного або стаціонарного телефону) та 116 123 (із мобільного).

Культура згоди

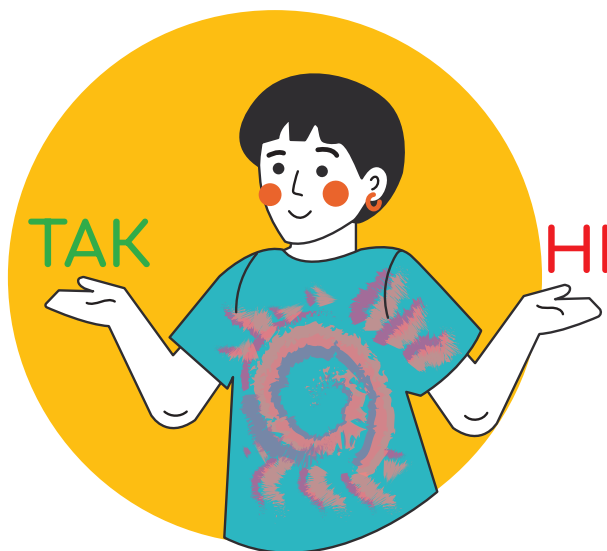
Безпека під час сексу та романтичної взаємодії дуже важлива. Основою цієї безпеки є культура згоди на секс. Обоє партнерів/-ок повинні чітко розуміти, що відбуватиметься між ними, якщо погоджуються на це.

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.

Є стереотип, що раптовість і неочікуваність сексуальних дій є романтичними, а пряме запитання «Чи хочеш ти зараз сексу?» руйнує романтику. Проте це не так. Адже найбільш романтичними та комфортними є саме ті стосунки, де обоє партнерів/-ок почуваються захищено, знають, що відбуватиметься далі й готові до цього. Люди не вміють читати думки одне одного. Навіть якщо тобі здається, що твій/твоя партнер/-ка хоче того самого, що й ти, потрібно почути його/її згоду.

Про згоду на секс можна говорити різними способами: серйозно, жартівливо, схвильовано тощо: «Хочеш сексу?», «Давай зараз кохатися?», «Хочу сексу з тобою. А ти?». Головне – запитати і почути відповідь.

Культура згоди – це необхідність отримати згоду на будь-яку сексуальну активність між учасниками/-цями процесу. Це коли стосунки ґрунтуються на взаємному дозволі та повазі до партнера/-ки і здоровому розумінні безпеки й відповідальності. Так кожна людина в стосунках розуміє важливість безпеки і бере на себе відповідальність за власні дії. Культура згоди унормовує прохання й абсолютну повагу до будь-якої відповіді (особливо, якщо ця відповідь «ні»).



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.



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.

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

Переглянь за QR-кодом!



Основні правила побудови здорових стосунків

Здорові стосунки мають численні позитивні риси, що сприяють побудові партнерських стосунків і стимулюють розвиток кожної окремої особистості.

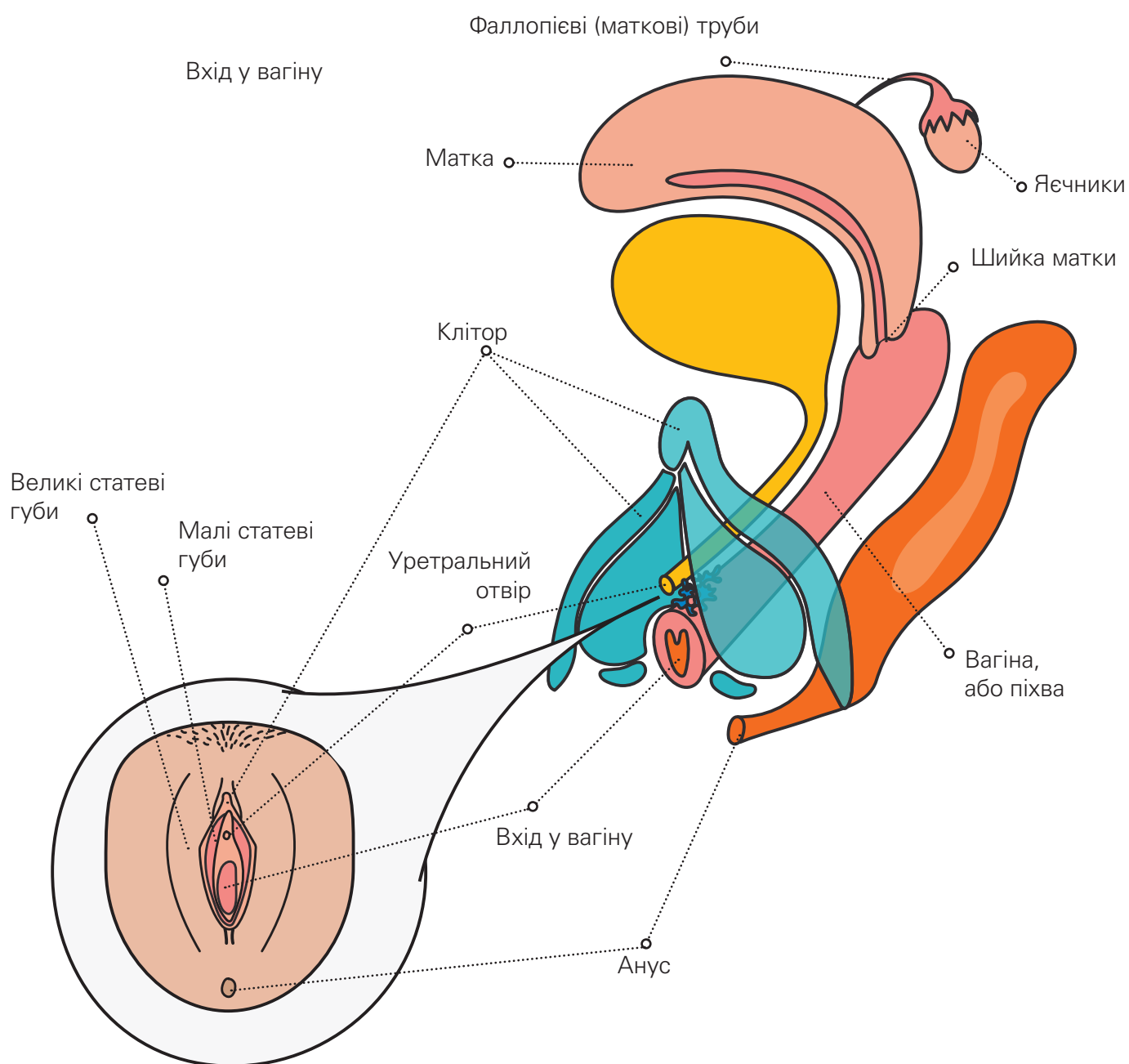
Основи для побудови здорових стосунків

- ▶ **Взаємна повага.** Партнери/-ки взаємно поважають одне одного як особистостей. Вони слухають, ставляться з повагою до думок і переконань партнера/-ки, навіть якщо не згодні з висловленою позицією.
- ▶ **Відкритість і чесність.** У здорових стосунках партнери/-ки можуть вільно спілкуватися між собою і відверто ділитися власними почуттями, думками, бажаннями.
- ▶ **Підтримка.** Партнери/-ки підтримують одне одного у скрутні часи. Вони мотивують на досягнення особистих і спільних цілей.
- ▶ **Комунікація.** Ефективна комунікація є основним аспектом здорових стосунків. Партнери/-ки вміють слухати, висловлюють власні думки чітко та ввічливо, вирішують конфлікти шляхом перемовин.
- ▶ **Незалежність.** У здорових стосунках партнери/-ки зберігають свою індивідуальність і незалежність. Вони підтримують можливість розвитку та самовираження одне одного.
- ▶ **Спільні цінності й цілі.** Партнери/-ки мають спільні цінності та цілі, уміють домовлятися про компроміси у важливих питаннях. Це сприяє відчуттю єдності.
- ▶ **Фізична й емоційна безпека.** У здорових стосунках немає місця насильству: фізичному, сексуальному, економічному чи психологічному. Партнери/-ки почувають себе безпечно та захищено одне з одним.
- ▶ **Компромід.** Ідеться про взаємний пошук такого вирішення можливої проблеми, коли кожна зі сторін залишається у вигрешному становищі.

Анатомія та фізіологія

Знання анатомії та фізіології тіла – важлива частина сексуальної та загальної освіти. Варто знати анатомію та фізіологію чоловіків і жінок, адже це допомагає зрозуміти, як доглядати за собою та піклуватися про здоров'я.

Жіноча анатомія



● **Яєчники** – парні жіночі статеві органи розміром із виноградини, що знаходяться по обидва кінці матки, там, де закінчуються фаллопієві труби. У яєчниках відбувається синтез статевих гормонів (естрогену, прогестерону, тестостерону). Гормони з яєчників надходять у кров і беруть участь у регуляції жіночої репродуктивної системи. Також у яєчниках відбувається процес дозрівання яйцеклітин, що знаходяться у фолікулах. На момент народження дівчини в обох її яєчниках міститься від 300 до 500 тисяч фолікулів, кількість яких зменшується з віком. Із моменту настання менструації яйцеклітина щомісяця залишає яєчник, цей процес називають **овуляцією**. Потім яйцеклітина рухається у напрямку маткової труби і «живе» там до 24 годин.

● **Яйцеклітина** – зріла жіноча статеві клітина, що після запліднення дає початок новому організму.

● **Фаллопієві (маткові) труби** – парні м'язові органи у вигляді вузьких трубок, які з'єднують матку із яєчниками. Кінці труб називають **фімбріями**. Вони схожі на бахрому або маленькі пальчики, які витягують яйцеклітину з яєчника в трубу. Яйцеклітина і сперматозоїд зустрічаються в одній із фаллопієвих труб і разом переміщуються до матки. Маткові труби виконують транспортну функцію, тому мають бути прохідними. У випадку їхньої патології може виникнути вкрай небезпечна позаматкова вагітність.

● **Матка** – непарний орган, що складається з сильних гнучких м'язів грушоподібної форми, із порожниною всередині. Її верхня частина з'єднана з фаллопієвими трубами, а нижня – із вагіною. Порожнина матки вкрита слизовою оболонкою – ендометрієм, яка під дією статевих гормонів виростає, дозріває і виходить із матки під час менструації. У матці формується і росте плід під час вагітності. Матка захищає і живить його.

● **Шийка матки** – вузька нижня частина матки, поєднана з верхньою частиною вагіни. Шийка матки виконує захисну, провідникову, імунологічну функцію, а також бере участь у формуванні родового каналу під час пологів. У ній є маленький отвір, крізь який проходять менструальні виділення. Також крізь нього в матку потрапляє сім'я у випадку незахищеного сексу (без презерватива). Під час пологів цей отвір розтягується до потрібних для дитини розмірів. Але під час сексу пеніс не може пройти далі, ніж до шийки матки. Шийка матки захищає матку від мікробів.

● **Вагіна, або піхва** – непарний гнучкий м'язовий орган, що веде від вагінального отвору між ногами до матки. Вона виконує провідникову функцію для статевих членів та сперматозоїдів, менструальної крові й під час пологів як частина родового каналу. Піхва вкрита слизовою оболонкою з мікрофлорою.

● **Вхід у вагіну** – це отвір, через який виходять менструальні виділення та народжується дитина. Туди занурюється і пеніс під час вагінального сексу.

● **Гімен, або так звана дівоча пліва** – еластичне сполучнотканинне утворення на вході у вагіну. Усупереч міфам, пліва не суцільна, а має один або кілька отворів ще до першого сексу. Також не всі дівчата мають гімен. Є він чи немає – обидва варіанти цілком природні. Під час фізичних вправ, використання тампону чи вагінального сексу гімен може розтягуватися, а інколи може трохи надірватися.

● **Клітор** – жіночий ерогенний орган, який складається із зовнішньої чутливої маленької голівки, захищеної каптуром (схожої на горошинку), яка розташована над статевими губами, на 2 – 3 см вище зовнішнього отвору сечовипускного каналу (уретри), а також із внутрішньої частини (тіло клітора, дві ніжки та дві кліторальні цибулини). Його єдине призначення – сексуальне задоволення.

● **Статеві губи (малі та великі)** – парні зовнішні статеві органи, що виконують захисну функцію.

● **Вульва** – ділянка ніжної шкіри між ногами. У вульві є дві складки м'якої шкіри, які називають статевими губами. Вони накривають і захищають внутрішню частину вульви.

● **Уретральний отвір** – маленький отвір, крізь який відбувається сечовипускання.

Статеве дозрівання дівчат зазвичай триває від 8 до 16 років. Найпершими збільшуються молочні залози, з'являється волосся на лобку, ногах і під пахвами, розширюється таз. Приблизно за 2 – 3 роки після початку дозрівання у дівчат починається менструація.

Менструація – циклічне відторгнення слизової оболонки порожнини матки, що відбувається щомісячно. Для початку першої менструації потрібно не лише досягнення відповідного віку, а й поєднання усіх зовнішніх і внутрішніх чинників: гормональний баланс на всіх рівнях регуляції менструальної функції, готовність гінекологічних органів, вага тіла дівчини, стан інших внутрішніх органів тощо. Саме тому в усіх дівчат менструація починається в різний вік. Нормальним віком початку менструації є 10 – 15 років, проте **менархе** (перша в житті дівчини менструація) може настати і раніше, і пізніше. Однак, якщо у 15 років у дівчини ще немає менструації, радимо проконсультуватися з дитячим/-ою гінекологом/-инею!

Менструальний цикл – це період від першого дня однієї менструації до першого дня наступної. Нормальна тривалість циклу складає від 21 до 35 днів, а в середньому – 28 – 30 днів. Тривалість самої менструації – 3 – 7 днів, об'єм виділень – до 80 мл на день. Менструальні виділення не є кров'ю – це слизова тканина з невеликою кількістю кров'янистих домішок. Оскільки їх складно заміряти в мілілітрах, радимо орієнтуватися так: 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.

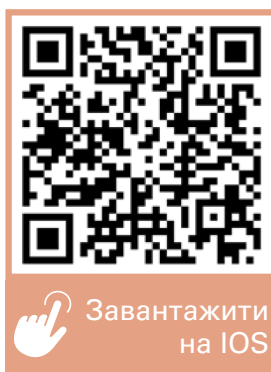
Нормалізуватися менструальний цикл має протягом перших 1 – 1,5 року. У підлітковому періоді він особливо чутливий до дії різних внутрішніх і зовнішніх чинників. Якщо цикл був регулярним, а потім стався збій довше, ніж на 7 днів, – це привід звернутися до лікаря/-ки, який/яка надасть допомогу у вирішенні проблеми, зокрема у встановленні факту вагітності чи її відсутності.

Радимо дівчатам слідкувати за менструальним циклом, адже це допомагає зрозуміти його регулярність і тривалість. Відслідковувати менструацію можна за допомогою спеціального застосунку «Оку Україна», розробленого ГО «Дівчата» і ЮНІСЕФ у 2022 році. Він містить не лише функцію календаря та зручного менструального трекера, а й численні поради і навіть тести для перевірки знань про здоров'я, фізіологію та гігієну, стосунки тощо.



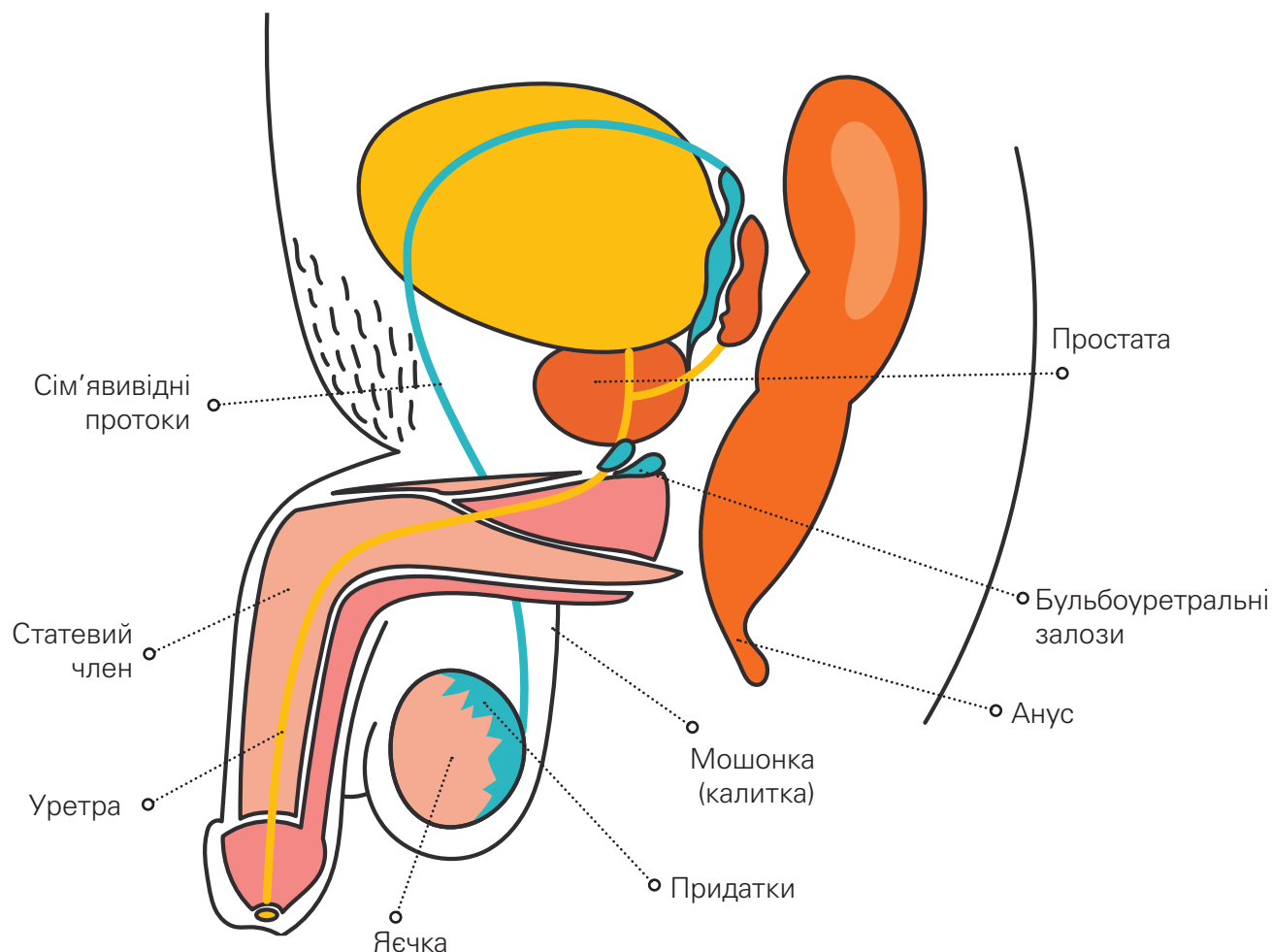
«Оку» –
твій перший застосунок
про менструацію
і не тільки!

Завантажуй за QR-кодами



Зазвичай у віці від 40 до 55 років, але частіше у 50 – 51 рік, настає менопауза. **Менопауза** – це нормальний фізіологічний процес старіння жіночого організму, що виникає разом зі згасанням функції яєчників і завершенням репродуктивного періоду життя жінки. Це не захворювання, хоча вона може супроводжуватися комплексом негативних симптомів, що впливають на повноцінне функціонування жіночого організму. Менопаузу називають клімаксом або клімактеричним періодом, а симптоми, що виникають у цей період, – клімактеричним синдромом.

▶ Чоловіча анатомія



● **Яєчка** – дві кулеподібні статеві залози, у яких утворюються чоловічі статеві клітини – сперматозоїди, і синтезуються статеві гормони – андрогени. Яєчка знаходяться у мошонці (калитці).

● **Придатки** – крихітні, щільно згорнуті трубки на верхівці кожного з яєчок. Там дозрівають сперматозоїди.

● **Сім'явивідні протоки** – парні трубчасті канали, які починаються у придатках і тягнуться до уретри. Ними рухаються сперматозоїди.

● **Сім'яні пухирці** – дві маленькі залози, які виробляють рідину. Вона змішується зі сперматозоїдами, живить і захищає їх.

● **Простата** виробляє рідку молокоподібну речовину, яка також змішується зі сперматозоїдами та рідиною із сім'яних пухирців. Разом вони формують сім'я.

● **Уретра** – тонка трубка від сечового міхура до пеніса. Вона виводить сечу та сім'я з тіла.

● **Бульбоуретральні залози**, які розташовані біля уретри, виробляють рідину, що називають передєякулятом. Коли сеча проходить крізь уретру, вона залишає в ній кислоту, що може вбити сперматозоїди. Передєякулят проходить крізь уретру перед спермою, щоб забезпечити шлях для сперматозоїдів.

● **Мошонка (калитка)** – м'який мішечок зі шкіри, який звисає за пенісом. У ньому знаходяться два яєчки та їх придатки. Мошонка виконує захисну і терморегуляторну функції для яєчок. Температура в мошонці повинна бути нижче за температуру черевної порожнини, це має значення для нормального дозрівання сперматозоїдів.

● **Статевий член (пеніс, прутень)** – орган із м'якої тканини, схожої на губку. Він виконує функцію сім'явиверження, сечовипускання й отримання сексуального задоволення. І сім'я, і сеча виходять із тіла через отвір на кінчику пеніса. Зазвичай пеніс м'який і звисає донизу. Але під час збудження він наливається кров'ю і стає більшим, довшим і твердішим. Цей процес називають **ерекцією**, а процес сім'явиверження – **єякуляцією**.

Статеве дозрівання чоловічого організму відбувається у віці від 12 до 18 років. Спочатку починається ріст волосся на зовнішніх статевих органах. Приблизно за пів року після появи волосся на лобку починається оволодіння пахв. У цьому віці з'являються і полюції.

Полюції – мимовільне виверження сім'яної рідини уві сні внаслідок еротичних сновидінь, сон при цьому не припиняється. Полюції можуть траплятися у підлітків і юнаків один або кілька разів на тиждень. Але вони також можуть ніколи не відбуватися. Обидва варіанти цілком нормальні! Полюції в дорослому віці – це теж нормально, вони можуть виникати з різних причин: утримання від сексуальних стосунків, прискорений процес дозрівання сперматозоїдів, еротичні сни, високий рівень збудження.

Головне, щоб полюції не викликали болісних відчуттів, дискомфорту, проблем зі здоров'ям (наприклад, дивних за кольором виділень, домішок крові в них) тощо. У такому разі варто звернутися до лікаря/-ки. Але якщо жодних скарг немає, то процес полюцій цілком природний, його не варто соромитися.

Інтимна гігієна

► Інтимна гігієна чоловіків

Інтимна гігієна чоловіків – комплекс заходів, спрямованих на запобігання захворюванням, забезпечення оптимальних умов життя і зміцнення здоров'я.

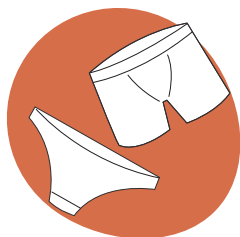


Водні процедури

Протягом дня у місцях підвищеного потовиділення накопичуються бактерії, а під крайньою плоттю статевого члена утворюється суміш видільного секрету, відмерлих клітин епітелію та вологи – **смегма**. Таке середовище є сприятливим для розвитку хвороботворних бактерій. Саме тому дуже важливим є щоденний душ із використанням теплої води та делікатного косметичного засобу з нейтральним рН. Водночас бажано не використовувати жіночі засоби, адже вони мають кисле середовище, а чоловікам потрібне лужне.

В ідеалі необхідно регулярно після кожного акту сечовипускання і дефекації ополіскувати статевий член, яєчка, промежину й анус проточною водою із використанням біде або гігієнічного душу. Однак не завжди є така можливість. Тому варто дотримуватися простих гігієнічних порад:

- перед і після туалету ретельно мити руки з милом і витирати їх чистим (можна паперовим) рушником;
- після сечовипускання насухо витирати статевий член туалетним папером або паперовою серветкою, включно із зоною під крайньою плоттю;
- після дефекації не використовувати жорсткий папір, адже він може пошкодити тканини ануса.



Спідня білизна

Аспекти, які варто враховувати під час вибору спідньої білизни

- Гардероб повсякденної спідньої білизни потрібно змінювати мінімум раз на рік, адже тканина, що постійно зазнає тертя зі шкірою та іншою тканиною ззовні, швидко втрачає якість.
- Звертай увагу на матеріал, із якого виготовлено білизну. Надавай перевагу тонким натуральним тканинам (наприклад, бавовні чи льону).
- Враховуй сезон і пору року, дбай про уникнення переохолодження взимку та перегрівання влітку.

- ▶ Завжди вибирай свій розмір: майки, футболки і труси не мають врізатись у шкіру, тиснути на статеві органи або ж бути занадто вільними. У білизні має бути зручно і під час ходіння, і під час різної фізичної активності.
- ▶ Кількість нижньої білизни повинна бути достатньою, щоб завжди мати чисті речі (мінімум 10 пар).
- ▶ Правильно доглядай за білизною: використовуй спеціальні пральні засоби та відбілювачі, прасуй або обробляй парою.
- ▶ Спідню білизну потрібно змінювати щодня.

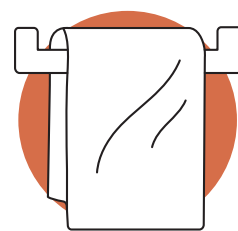
Засоби особистої гігієни

Кожна людина повинна мати власний набір засобів особистої гігієни, якими не користуватимуться інші люди, наприклад, сексуальні партнери/-ки, родичі/-ки, друзі/подруги.

Окрім того, варто пам'ятати про періодичність заміни предметів особистої гігієни.

- ▶ Зубна щітка – раз на три місяці.
- ▶ Натуральна або синтетична мочалка – раз на шість місяців, делікатна – раз на місяць.
- ▶ Одноразову бритву для гоління можна використовувати лише один раз, бритву зі змінними лезами – багато разів, але не довше одного місяця.
- ▶ Рушники необхідно змінювати на нові раз на три роки, а прати залежно від використання: для обличчя й інтимних місць – уже після першого використання, для рук – що три дні, для тіла – що п'ять днів. Обов'язково висувувати і піддавати термічному обробленню.
- ▶ Домашні капці варто змінювати раз на шість місяців, адже є небезпека грибкових захворювань. Ноги пітніють, капці можуть намокнути після душу, висохнути і знову намокнути – таке середовище сприяє накопиченню бактерій. Термін використання капців продовжить часте прання або носіння шкарпеток.
- ▶ Постільна білизна – раз на тиждень.
- ▶ Подушки, ковдри, матраци – раз на п'ять років, адже всередині накопичується пил, що приваблює кліщів і клопів. Також потрібно робити регулярне прання та чищення.

Дотримання правил інтимної гігієни підвищує шанси чоловіка уникнути запальних та інфекційних процесів сечостатевої системи.



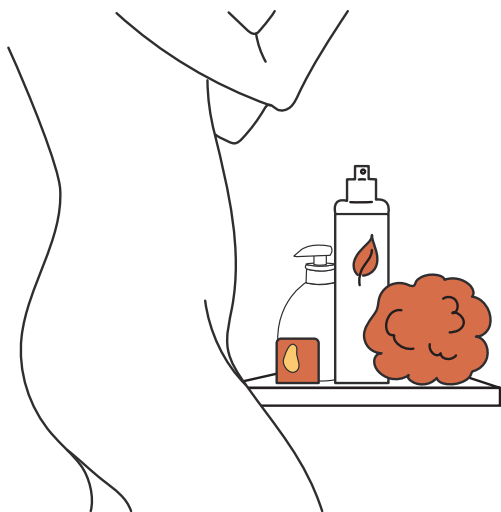
Однак, важливо пам'ятати, що будь-які зміни зовнішнього вигляду статевих органів чи пов'язаних із ними відчуттів є приводом для звернення до лікаря/-ки, а не для самолікування. Для підтримання і збереження сексуального та репродуктивного здоров'я чоловікам потрібні регулярні профілактичні огляди в уролога/-ині, проктолога/-ині й андролога/-ині².

▶ Інтимна гігієна жінок

Шкіра інтимних зон жінки є дуже ніжною і чутливою, тому догляд за нею має здійснюватися обережно й ретельно. Окрім того, інтимна гігієна має особливості залежно від віку та фізіологічного стану організму.

Базові правила інтимної гігієни для жінок практично нічим не відрізняються від правил чоловічої інтимної гігієни, тому жінки також можуть орієнтуватися на викладені у попередньому розділі тези. Але є й відмінності.

Звичайне мило або звичайний гель для душу не підходять для догляду за жіночими статевими органами. Річ у тім, що звичайне мило або гель призначені для підтримання природного рівня pH шкіри (5,5), водночас рівень pH піхви становить від 3,8 до 4,5. Використання звичайного мила може призвести до порушення природної мікрофлори піхви, а як наслідок – сприяння розвитку та поширення хвороботворних мікроорганізмів. У зв'язку з цим можуть виникнути подразнення, свербіж, неприємний запах, біль, незвичні виділення. Більшість гінекологів/-инь радять використовувати звичайну теплу чисту воду, але якщо здається, що цього недостатньо, то краще використовувати засоби, призначені спеціально для інтимних зон жінок.



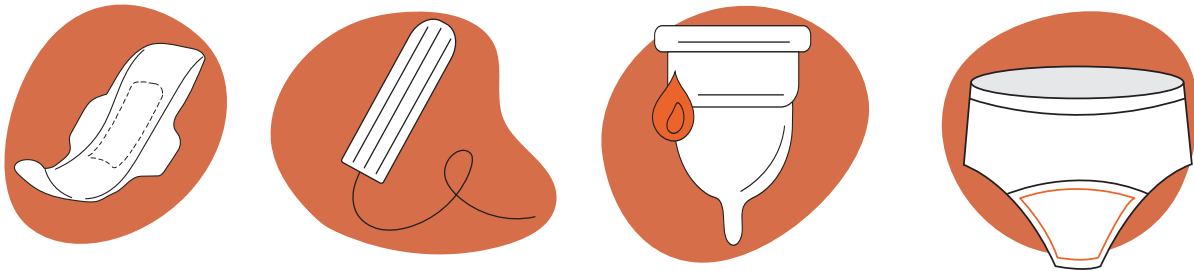
Мий лише зовнішню сторону вульви, виконуючи рух «спереду назад», тобто від лобка до анального отвору. У промежині зазвичай накопичується чимало виділень, що містять бактерії. Якщо неправильно мити цю частину тіла, то виділення можна занести на початок піхви чи в саму піхву. Жінки також не повинні направляти струмінь води безпосередньо в піхву, вводити туди мило, гелі й інші речовини. Внутрішню частину піхви мити не потрібно і навіть шкідливо, адже це може призвести до серйозних захворювань. Вона має фізіологічну здатність до самоочищення!

² Альянс громадського здоров'я. Інтимна гігієна чоловіків : уроки зменшення ризику, урок 14.
URL: <https://profihealth.org.ua/uk/lessons/197> (дата звернення: 20.02.2024).

Менструальна гігієна

Засоби менструальної гігієни є важливими, адже забезпечують комфорт і чистоту під час менструації. Перед використанням потрібно уважно прочитати інструкцію, де вказано всю необхідну інформацію.

Найпоширеніші засоби менструальної гігієни



- ▶ **Прокладки** – поглиначі, які фіксують усередині трусиків. Прокладки є легкими, зручними та надійними у використанні. Вони безпечні для здоров'я і мають помірну вартість, проте можуть бути помітними під одягом. Прокладки бувають одна- та багаторазовими (тканинними).
- ▶ **Тампони** – це циліндричні поглиначі, які вставляють у піхву для поглинання виділень. Тампони є непомітними і дають змогу вести фізичну активність. Вони одноразові, але не завжди безпечні для здоров'я та підходять не всім. Якщо тампони довго не змінювати, вони можуть викликати синдром токсичного шоку, що призводить до дуже серйозних наслідків для здоров'я.
- ▶ **Менструальні чаші** – це силіконові або гумові контейнери, які вставляють у піхву для поглинання виділень. Менструальні чаші є екологічно чистими, мають довгий термін експлуатації (від 4 до 8 років) і збирають багато виділень. Але вони не завжди представлені на ринку, не всім підходять і можуть бути складними у використанні (потребують кип'ятіння, ретельно вимитих рук і ополіскування під час кожної заміни).
- ▶ **Менструальні труси** – це труси, виготовлені з натуральних тканин (бавовна, льон, конопля) із багатошаровою абсорбуючою частиною (ластовиця), що вбирає вологу та не протікає. Менструальні труси є надійною та зручною заміною прокладок і тампонів. Змінювати їх можна раз чи двічі на день (за рекомендацією виробників), але лікарі/-ки рекомендують змінювати, як і будь-який менструальний засіб, що 4 години.

Після використання такі труси можна прати: спочатку прополоскати в холодній воді, а потім – у пральній машині разом з іншою білизною. Вони зручні, непомітні під одягом і, на відміну від багатьох гігієнічних засобів для менструації, не зміщуються і не заважають. Їх термін придатності становить від 3 до 5 років. Проте труси потребують складнішого, ніж одноразові засоби, догляду.

Засоби менструальної гігієни слід змінювати приблизно щодня. Особливо це стосується тампонів і менструальних чаш, адже їх тривале неперервне використання може призвести до синдрому токсичного шоку. До та після замінювання засобу обов'язково потрібно мити руки з милом, а менструальну чашу кип'ятити для наступного використання.

Не можна викидати використані засоби гігієни в унітаз – лише у смітник. Не можна закопувати чи спалювати використані засоби гігієни – вони не є біорозкладними, тож це шкодить екології³.

Дівчата можуть відчувати дискомфорт чи біль під час менструації. Дискомфорт часто супроводжує менструацію у зв'язку зі скороченням і спазмами матки, особливо у перший день циклу. Оскільки матка є м'язовим органом, то це своєрідна крепатура. Проте терпіти біль із циклу в цикл і пропускати через нього уроки чи спортивні заняття не варто. Якщо дівчина відчуває біль, слід звернутися до лікаря/-ки для встановлення правильного діагнозу та визначення необхідного лікування.

Перед початком менструального циклу в організмі дівчини змінюється рівень гормонів, що може спричинити фізичні та психологічні зміни. Це **передменструальний синдром (ПМС)**, тобто комплекс симптомів, які можуть періодично відчувати деякі дівчата й жінки приблизно за тиждень до менструації: біль у животі, спині, грудях, головний біль, зміна настрою, дратівливість, сум тощо. Це природно і не повинно ставати причиною для занепокоєння. Якщо симптоми призводять до сильного дискомфорту, гінеколог/-иня може порадити, як їх полегшити.

У разі занадто болючого ПМС і відсутності можливості проконсультуватися з лікарем/-кою, можна приймати нестероїдні протизапальні препарати на кшталт ібупрофену, зокрема з профілактичною метою (почати за кілька днів до менструації, щоб не вироблялися простагландини).

Простагландини – це фізіологічно активні речовини, що виробляють клітини різних тканин у дуже малих кількостях. Наприклад, вони викликають скорочення гладкої мускулатури (особливо м'язів матки) і впливають на кров'яний тиск.

³ Здоров'я без сорому. Достовірна інформація про менструальну гігієну для дівчат та хлопців: буклет. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/health-without-shame> (дата звернення: 21.02.2024).

Захворювання, що передаються статевим шляхом

Захворювання, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ) – це група інфекційних захворювань, які передаються під час статевого контакту. Ці 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.

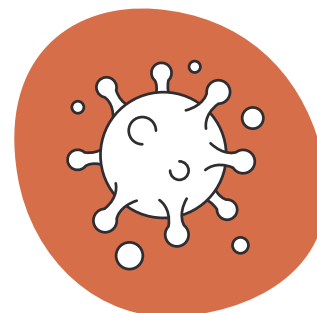
Основні способи передачі ЗПСШ:

- ▶ статевий контакт (вагінальний, оральний, анальний);
- ▶ контакт з інфікованими секретами чи кров'ю;
- ▶ від матері до дитини під час пологів;
- ▶ від носія до кровоспоживача внаслідок спільного використання голок.

Потрібно враховувати, що чимало ЗПСШ бувають асимптомними (тобто без відчутних/помітних симптомів), і розвиток інфекції можна просто не помітити. Тому важливо звертатися до лікаря/-ки і регулярно обстежуватися, особливо в разі зміни сексуальних партнерів/-ок або в інших ризикових ситуаціях. Для запобігання ЗПСШ рекомендовано використовувати презервативи та дотримуватися інших заходів безпеки під час статевих контактів і контактів з інфікованими рідинами.

ВІЛ-інфекція

ВІЛ – це вірус імунодефіциту людини, що спричиняє таку хворобу, як ВІЛ-інфекція, термінальною стадією якої є синдром набутого імунного дефіциту (СНІД). Після потрапляння в організм і розмноження вірус руйнує клітини імунної системи, що відповідають за боротьбу з інфекціями. Згодом у ВІЛ-позитивної людини розвивається 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	ВІЛ не передається
+ Через кров: шляхом спільного використання нестерильних шприців, медичного інструментарію, що порушує цілісність шкіри, переливання інфікованої крові та її компонентів, використання нестерильного обладнання для пірсингу, проколювання вух, манікюру, педикюру, гоління, татуювання, що містить залишки інфікованої крові + Через статевий контакт: вагінальний, анальний, оральний секс без презерватива + Від ВІЛ-позитивної матері до дитини: під час вагітності, пологів та в процесі грудного вигодовування	– 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, лазнею, сауною, 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 – Під час спільного куріння цигарок і кальяну – 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. У процесі лікування пригнічується розмноження вірусних частинок, що сприяє зміцненню імунітету та зростанню кількості лімфоцитів. Стан здоров'я хворої людини поступово поліпшується. У разі успішного лікування вірусне навантаження знижується до невизначеного рівня, ризик інфікування інших людей практично відсутній навіть через кров, з'являється можливість народження неінфікованої дитини від ВІЛ-позитивної матері. 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, слід якомога раніше звернутися до фахівців/-чинь і почати лікування.

Контрацепція

Навіщо потрібна контрацепція?

- ▶ **Запобігає вагітності.** Однією з основних функцій контрацепції є запобігання небажаній вагітності. Це допомагає контролювати репродуктивне життя.
- ▶ **Захищає від статевих захворювань.** Бар'єрна контрацепція (наприклад, презервативи чи латексні серветки) допомагає зменшити ризик передачі інфекцій.
- ▶ **Поліпшує сексуальні стосунки.** Контрацепція може сприяти поліпшенню стосунків, оскільки вона дає людям змогу насолоджуватися сексом без тривоги щодо небажаної вагітності чи ЗПСШ. Це може позитивно вплинути на психологічний комфорт.

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

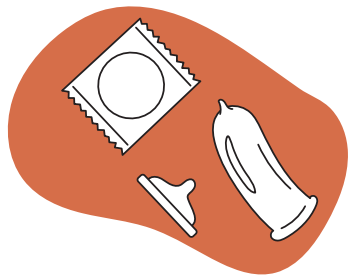
Вибір методу контрацепції залежить від індивідуальних потреб і обставин кожної особи. Важливо проконсультуватися з лікарем/-кою, щоб вибрати найкращий метод контрацепції.

Наразі чоловікам доступні лише презервативи та вазектомія. Однак, у 2023 році Велика Британія почала випробовувати негормональні протизаплідні пігулки для чоловіків. Водночас для жінок є широкий вибір контрацептивів, але здебільшого гормональних.

Три основні методи контрацепції

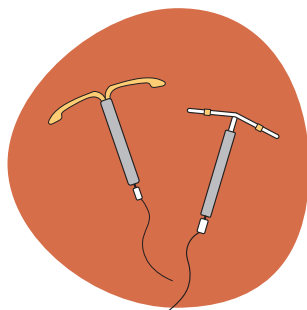
- ▶ **Бар'єрна контрацепція:** чоловічі та жіночі презервативи, внутрішньоматкові спіралі, ковпачки, мембрани та хірургічні операції, які унеможливають вагітність.
- ▶ **Гормональна контрацепція:** гормональні пігулки, ін'єкції, імпланти, а також таблетки для екстреної контрацепції.
- ▶ **Утримання від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



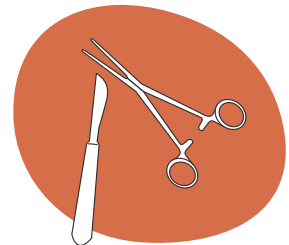
2. Внутрішньоматкова спіраль (ВМС) – це метод контрацепції для жінок, який полягає у введенні в матку невеликого спіралеподібного чи Т-подібного пристрою. Він запобігає заплідненню, робить середовище в матці менш сприятливим для зустрічі сперми з яйцеклітиною і змінює структуру шийки матки, що також запобігає вагітності. Установлення ВМС – короткотривала медична процедура, яку виконує лікар/-ка.

Основні види ВМС

- ▶ **Мідна спіраль (мідь).** Така спіраль містить мідь. Її можна розміщувати в матці на кілька років. Мідь змінює середовище в матці так, що сперма в ньому не виживає, а яйцеклітина не закріплюється на її стінках. Мідні ВМС не містять гормонів і залишаються ефективними протягом кількох років.
- ▶ **Гормональна спіраль.** Така спіраль містить гормони прогестерон або левоноргестрел (ЛНГ), які потім вивільнює в матку. ВМС має мікрорезервуар із ЛНГ, укритий полідиметилсилоксановою мембраною. Саме вона точно регулює вивільнення ЛНГ у порожнину матки – у межах 20 мкг на добу. У результаті дії ЛНГ в ендометрії утворюється висока локальна концентрація гормону, водночас його рівень у плазмі крові значно нижчий порівняно з іншими методами гормональної контрацепції.

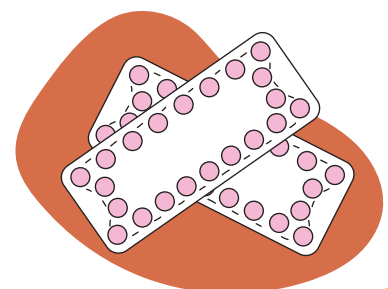
Переваги	Недоліки
+ Починають діяти одразу після фіксації та мають термін використання від 3 до 12 років + Однаково ефективні для всіх жінок + Не потребують щоденних або щомісячних нагадувань, на відміну від таблеток чи ін'єкцій + ВМС, що містять мідь, не містять гормонів	– Не захищають від ЗПСШ, зокрема від 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.



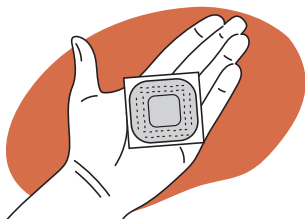
Переваги	Недоліки
+ Дуже ефективний метод контрацепції для людей, які не хочуть мати (більше) дітей + Не потребує подальших додаткових дій + Захищає жінок від раку яєчників і запальних захворювань малого тазу (запалення матки, фаллопієвих труб та/або яєчників)	– Відсутність захисту від ЗПСШ, зокрема 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 яєнику жінки. У таблетках використовують як естрогеновий компонент – етинілестрадіол, так і прогестинний – левоноргестрел або норетіндрон (це синтетичні аналоги прогестерону).



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

Важливо пам'ятати, що завжди необхідна ретельна консультація лікарів/-ок до початку прийому КОК.



5. Пластир – трансдермальна терапевтична система, гормональний контрацептив для системного застосування.

Переваги (якщо порівнювати з таблетками)	Недоліки
+ Ефективний за більш низьких доз гормонів + Не потрібно згадувати про нього щодня + Видалення пластиру спричинює негайне припинення дії гормонів (тобто немає ефекту накопичення)	– Ризик тромбоемболічних ускладнень удвічі більший, ніж під час прийому таблеток – Приблизно у 20% жінок виникають інтенсивні болі в області молочних залоз – У 1 – 2% жінок виникає подразнення шкіри в місці прикріплення – Помітний на шкірі, що викликає зайві запитання сторонніх

6. Вагінальне кільце – це метод контрацепції для жінок, який полягає у введенні гнучкого пластикового кільця у вагіну, де воно залишається протягом певного періоду для запобігання вагітності. Таке кільце зазвичай містить гормони етоногестрел і етінілестрадіол, які вивільняються у вагіну, впливають на цикл менструації та створюють бар’єр для запліднення.

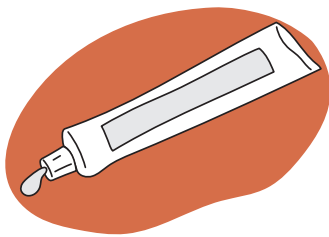


Переваги	Недоліки
+ Не впливає на активний спосіб життя жінки + Полегшує ПМС і больові відчуття під час менструації + Можна застосовувати тривалий час (протягом року). Після огляду гінеколога/-ині та за відсутності протипоказань цілком можливо поновити використання	– Імовірний дискомфорт через кільце у піхві – Можливе випадання під час статевого акту або мимовільно – Можливість виникнення лейкореї – збільшення обсягу нормальних вагінальних виділень

7. Ін’єкції – це метод контрацепції, який полягає у введенні в жіночий організм спеціального препарату шляхом внутрішньом’язового або підшкірного проколювання за допомогою ін’єкційної голки та шприца. Такі ін’єкції містять гормони прогестерону й естрогену (або їх комбінації), що запобігають овуляції, вагітності та регулюють цикл менструації.



Переваги	Недоліки
+ Можна застосовувати жінкам, яким протипоказані естрогенвмісні контрацептиви + Припинення менструації на тривалий час, не вимагає регулярного контролю	– Неможливе швидке виведення з організму – Відтерміновує настання вагітності після закінчення застосування (до 10 місяців) – Можливе збільшення ваги



8. Сперміциди – хімічні речовини (піна або крем), що інактивують або руйнують сперматозоїди у піхві до їхнього проникнення у верхні відділи статевих шляхів. У складі сучасних сперміцидів здебільшого є два компоненти: спермопошкоджувальні хімічні речовини й основа (носій). Роль носія сперміцидних засобів полягає у забезпеченні дисперсії хімічного агента в піхві через огортання шийки матки й подальшого його утримання на місці, щоб жоден сперматозоїд не уникнув контакту зі сперміцидним інгредієнтом.

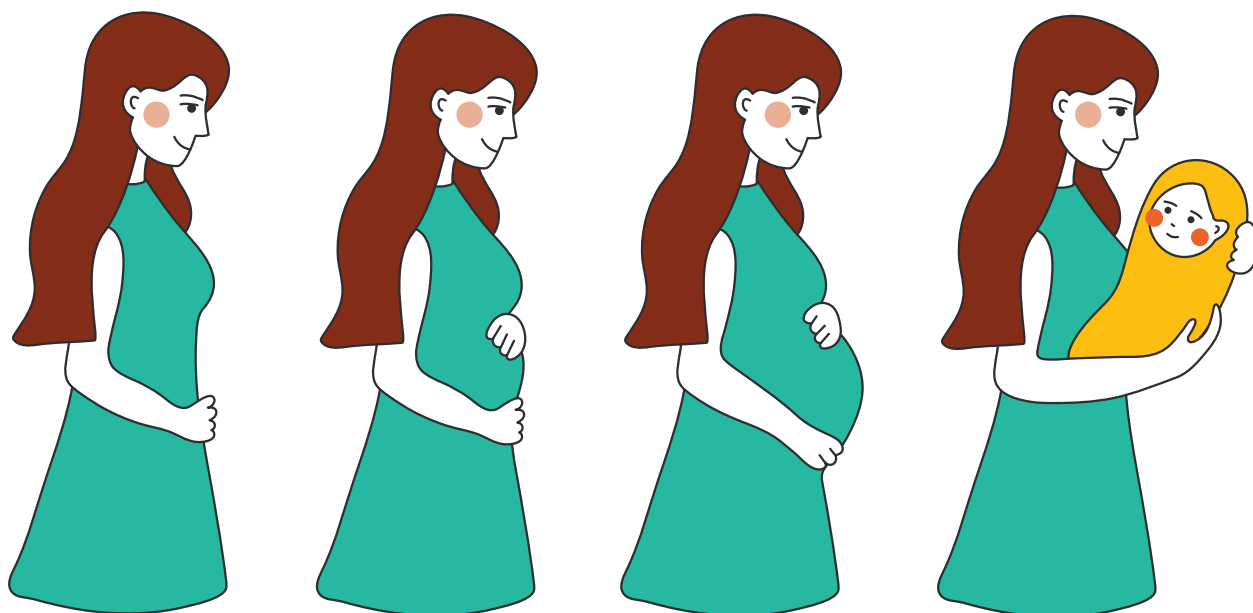
Переваги	Недоліки
+ Зручні у використанні + Не впливають на грудне вигодовування + Можуть бути використані як додатковий метод під час застосування інших контрацептивів + Відсутній ризик для здоров'я + Відсутні системні побічні явища + Створюють додаткове зволоження (змазку) під час статевого акту + Продаються без рецепта і не вимагають медичного огляду перед застосуванням + Можна використовувати без участі партнера	– Ефективні лише протягом однієї-двох годин – Мають невисоку загальну ефективність. За статистикою, зі 100 жінок 29 завагітніли протягом першого року використання – Можливі вагінальні подразнення та дискомфорт у піхві – Зміна вагінальної флори

Вагітність

Тривалість вагітності приблизно 40 тижнів, або 9 місяців. Вагітність поділяють на три триместри, кожен із них характеризується унікальними фізіологічними й ембріональними змінами розвитку плода.

Вагітність – це природний фізіологічний стан жінки, який настає після об'єднання сперми з яйцеклітиною, що призводить до розвитку імплантації зиготи (початкової стадії розвитку плода) у стінках матки. Цей процес спричиняє ріст і розвиток майбутньої дитини.

- ▶ **Перший триместр (від 1 до 12 тижнів).** Під час першого триместру формується основа для розвитку дитини, її органи та системи. У цей період жінка може відчувати ранні ознаки вагітності, наприклад, нудоту і сонливість.
- ▶ **Другий триместр (від 13 до 27 тижнів).** Під час другого триместру плід починає активно рости, більшість жінок починають відчувати рухи майбутнього малюка. На цьому етапі можуть змінюватися емоційний стан і фізичний комфорт майбутньої матері, росте живіт.
- ▶ **Третій триместр (від 28 до 40 тижнів).** В останньому триместрі майбутня дитина росте і набирає вагу, щоб бути готовою до життя поза маткою. Під час цього періоду жінка може відчувати важкість і дискомфорт унаслідок збільшення живота.



Важливо вести здоровий спосіб життя протягом вагітності, що передбачає збалансовану дієту, регулярну фізичну активність і відпочинок. Народження малюка – важливий момент у житті кожної сім'ї. Здоровий спосіб життя під час вагітності сприяє нормальному розвитку дитини та знижує ризик ускладнень.

Під час вагітності жінки та народження дитини її партнеру/-ці важливо брати активну участь: підтримувати свою партнерку на кожному етапі, доглядати за дитиною після її народження. Роль партнера/-ки полягає у всебічній підтримці, емоційній та практичній допомозі. Партнер/-ка може допомогти створити сприятливе середовище для розвитку малюка, бути підтримкою для своєї партнерки та взаємодіяти з дитиною, сповна відчуючи радість від батьківства. Участь татів у всіх процесах, пов'язаних із вагітністю, пологами та доглядом за дитиною є дуже важливою для розвитку повноцінних партнерських стосунків і просування гендерної рівності.

Пологи

Пологи – фізіологічний процес завершення вагітності виходом із тіла вагітної жінки зрілого плода (народження дитини) і плаценти через родові шляхи. Вагітність за нормальних умов триває 40 тижнів, після цього починається процес природних пологів, який може тривати до 20 годин (залежно від попередніх вагітностей, особливостей організму, величини плода й інших чинників).

Передчасні пологи – це пологи в межах 28 – 39 тижня вагітності, тобто після настання 7 місяця вагітності. Такі пологи мають ризик недостатнього розвитку дитини і виникнення різних захворювань, пов'язаних із цим. Після передчасного народження дитина потребуватиме додаткового медичного нагляду до стабілізації її стану.

Плацента – це тимчасовий репродуктивний орган, що з'єднує плід зі стінкою матки. Саме вона забезпечує обмін корисними речовинами між матір'ю та дитиною, кровопостачання й інші функції життєзабезпечення. Після народження дитини відбувається відторгнення плаценти, і вона також виходить через родові шляхи.



Секс і підготовка до нього

Немає ідеального віку для першого сексу. Кожна людина самостійно вибирає слушний час. Хтось відчуває готовність після досягнення віку згоди (тобто в 16 років) або 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.

Секс – це один із найбільш хвилюючих моментів для багатьох людей. Можливо, ти уже замислювався/-лася над цим або у тебе вже був секс.

До сексу потрібно підготуватися. Поговори з партнером/-кою про ваші очікування, страхи, бажання, правила безпеки. Разом виберіть затишне місце для сексу, де вам буде зручно, ніхто не турбуватиме й не втручатиметься. Обов'язково використовуйте презервативи для запобігання зараженню захворюваннями та небажаній вагітності. Добре, якщо поряд є душ, ним варто скористатися до і після сексу.

Прелюдія і пестощі допомагають розслабитися, відчути комфорт і посилити сексуальне збудження. Тривалість та інтенсивність пестощів залежить від уподобань партнера/-ки. Для когось достатньо 5 – 10 хвилин, іншим потрібно значно більше часу. Для того щоб зрозуміти, які пестощі подобаються тобі й твоєму/-їй партнеру/-ці, потрібно говорити про це. Варто запитувати і чесно ділитися своїми враженнями. Лише шляхом експериментів можна зрозуміти, що справді приносить задоволення тобі та партнеру/-ці.

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 дискомфортним. Проте не має бути боляче чи сильно 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.

Важливо не боятися говорити про дискомфорт і речі, які не подобаються. Є стереотип, мовляв, партнер/-ка має сам/сама здогадатися за рухами, відчуттями чи виразом обличчя, що потрібно людині та що її не влаштовує. Але ніхто не вміє читати думки, тому важливо завжди обговорювати вподобання і побажання до початку сексу, а також у процесі. Основне правило першого сексуального досвіду – не квапитися.

Сексуальні вподобання

У зв'язку зі значною кількістю сексуальних практик може бути складно зрозуміти власні вподобання щодо сексу. До того ж протягом життя вони можуть змінюватися. Запитай себе, які саме сексуальні практики тобі подобаються, а які – ні. Обов'язково поділися своїми думками з партнером/-кою і попроси його/її розказати тобі про власні вподобання! Це допоможе більше дізнатися одне про одного та досягти кращого рівня взаєморозуміння і близькості у стосунках.

Секс – це фізична, емоційна та психологічна активність, яка передбачає інтимний фізичний контакт між партнерами/-ками з метою досягнення сексуального задоволення, а також продовження роду.

Така активність може передбачати різні форми, зокрема: власне статевий акт із проникненням, оральний секс, пестощі, поцілунки, обійми й інші види фізичної близькості між партнерами/-ками.

Секс буває:

- ▶ **оральним** – стимуляція статевих органів язиком або губами;
- ▶ **вагінальним** – передбачає проникнення у вагіну пеніса, пальців, секс-іграшок;
- ▶ **анальним** – під час якого в анальний отвір проникає пеніс, пальці чи секс-іграшки.

Окремим видом сексу вважають **мастурбацію**. Це стимуляція статевої зони з метою отримання сексуального задоволення. У процесі мастурбації зазвичай використовують руки.

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.

Це найбільш розповсюджені практики, проте форм сексу є дуже багато. Оскільки кожна людина має власний смак, то і сексуальні вподобання можуть бути різноманітними.

Хороший секс – це секс, за якого кожен/-на із партнерів/-ок отримує задоволення, досягає оргазму та не відчуває дискомфорту.

Під час сексу потрібно звертати увагу на:

- ▶ власні бажання та бажання партнера/-ки;
- ▶ фізичні та психологічні відчуття під час і після сексу.

Вважають, що ідеальний секс має завершуватися **оргазмом**. Це відчуття вищої точки задоволення, що трапляється під час сексу або мастурбації.

Однак секс, особливо перший, коли партнери/-ки тільки вивчають смаки та схильності одне одного, не завжди завершується оргазмом.

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'явивідні протоки виділяється сперма. Також чоловіки можуть оргазмувати під час стимуляції простати і передміхурової залози, що створює більшу частину еякуляту.

У будь-який момент сексу кожен із партнерів/-ок може сказати «ні». Ти не маєш аргументувати своє «ні», ти можеш просто поділитися, чому тобі стало некомфортно чи неприємно. Можна домовитися з партнером/-кою про стоп-слово для припинення будь-якої сексуальної дії.

Навіть якщо для цього немає причин, важливо знати про своє право. Воно засвідчує довіру та комфорт між партнерами/-ками. Якщо в парі відсутнє розуміння важливості слова «ні», такі стосунки можуть бути небезпечними, адже не враховують побажань кожної людини та її комфорту.

Лубриканти

Лубрикант – спеціальна змазка, що зволожує статеві шляхи та полегшує перебіг статевого акту. Також лубрикант пом'якшує і зволожує шкіру, слизові статевих органів, полегшує введення статевого члена у випадку послабленої ерекції, усуває неприємні відчуття унаслідок сухості або підвищеної чутливості слизової оболонки піхви.

Під час сексу можна використовувати лубрикант. Не рекомендуємо замінювати лубрикант іншими засобами, не призначеними для цього (слиною, олією тощо).

Лубриканти бувають:

- ▶ на олійній основі;
- ▶ на водній основі;
- ▶ на силіконовій основі.

Для безпечного сексу рекомендуємо використовувати лубриканти на водній або силіконовій основі. Лубриканти на водній основі пасують для будь-яких видів презервативів, адже не руйнують латекс. Проте якщо статевий акт затягнувся, лубрикант на водній основі може висохнути, процес потребуватиме повторного нанесення. Із презервативами не можна використовувати лубриканти на олійній основі, наприклад, вазелін і креми, тому що вони руйнують латекс.

Купувати лубрикант радимо в аптеках, супермаркетах або спеціалізованих магазинах (сексшопах), де є гарантія якості. Важливо завжди звертати увагу на термін придатності засобу та цілісність упаковки. Його склад та інформація про призначення (для вагінального, анального або орального сексу) указані на упаковці. Важливо пам'ятати, що додані в лубрикант ароматизатори, смакові добавки або анестетики (знеболювальні, охолоджувальні речовини тощо) можуть викликати алергічні реакції.

Лубрикантом можна змастити як свої статеві органи, так і органи партнера/-ки. Лубрикант не можна намащувати на всю довжину статевого члена перед одяганням презерватива, адже це може спричинити зісковзування презерватива під час статевого акту. Необхідно капнути 1 – 2 краплі лубриканта на головку пеніса після вдягання презерватива.

Для орального сексу потрібно використовувати спеціальні лубриканти, призначені для цього. Після сексуального контакту з використанням лубриканта необхідно помити статеві органи теплою водою.



Безпечна сексуальна поведінка – це діяльність, спрямована на запобігання ризиків щодо фізичної безпеки та психологічного благополуччя учасників/-ць сексуальної діяльності. Вона передбачає заходи з формування відповідальних статевих відносин і безпеки під час сексуальної діяльності, захист від захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ), а також поведінку з повагою до згоди на секс та меж інших людей.

Бісексуали – це люди, яким подобаються і чоловіки, і жінки, незалежно від їхньої власної статі.

Віктімблеймінг – це звинувачення постраждалої/-го у тому, що вони самі викликали, спровокували чи заохотили вчинене над ними насильство.

Гендер – очікування суспільства щодо того, що означає бути жінкою і чоловіком (фемінність і маскулінність). Тобто це зовнішній вигляд, ролі, поведінка, діяльність, які певне суспільство вважає прийнятними для жінок і чоловіків. Наприклад, уявлення про те, що жінки мають одягати сукні, або хлопці не повинні плакати.

Гендерні ролі – це вид соціальної ролі: набір норм, очікуваної поведінки, діяльності, характерних рис, що приписують як «притаманні» чоловікам і жінкам.

Гендерні стереотипи – традиційні уявлення про гендерні ролі 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.

Гендерна дискримінація (дискримінація за ознакою статі, сексизм) – це ситуація, за якої особа та/або група осіб зазнає обмеження у визнанні, реалізації або користуванні правами і свободами за ознаками статі. Наприклад, у деяких суспільствах дівчатам відмовляють у праві на освіту.

Гендерно зумовлене насильство – це заподіяння шкоди іншим особам за ознакою їхньої статі, що ґрунтується на соціально нав'язаній нерівності між жінками та чоловіками. Поширеними видами ГЗН є сексуальне, фізичне, економічне та психологічне насильство.

Гендерна рівність – рівний правовий статус жінок і чоловіків та рівні можливості для його реалізації, що дає змогу особам обох статей брати рівну участь у всіх сферах життєдіяльності суспільства.

Гомосексуальність – це емоційний, романтичний (платонічний), еротичний (чуттєвий) або сексуальний потяг до осіб своєї статі.

Гетеросексуальність – це емоційний, романтичний (платонічний), еротичний (чуттєвий) або статевий потяг до осіб іншої статі.

Геї – це чоловіки, які закохуються та відчують сексуальний потяг до чоловіків.

Інтимність – здатність і потреба відчувати емоційну близькість з іншою людиною, потреба у зворотному зв'язку.

Культура згоди – це коли стосунки засновані на взаємному дозволі та повазі до партнера/-ки і здоровому розумінні безпеки й відповідальності. Культура згоди унормовує прохання й абсолютну повагу до будь-якої відповіді (особливо, коли ця відповідь «ні»).

Камінг-аут (від англ. «coming out») – це публічне розголошення інформації про свою сексуальну орієнтацію чи гендерну ідентичність.

ЛГБТІК+ – це скорочення на позначення лесбійок, геїв, бісексуальних людей, трансгендерних людей, інтерсекс-людей і квір. «Плюс» у цій аббревіатурі означає, що спектр сексуальності й ідентичності постійно розширюється.

Лесбійки – це жінки, які закохуються та відчують сексуальний потяг до жінок. Термін походить від назви грецького острова Лесбос, де жила поетка Сапфо, яка оспівувала кохання між жінками.

Мастурбація – це стимуляція статевої зони (зазвичай геніталій) із метою отримання сексуального задоволення.

Менструація – фізіологічний процес в організмі жінки, початковий період менструального циклу, під час якого відбувається виділення слизової ендометрію з певною кількістю крові.

Стать – це біологічні чи фізіологічні характеристики людини, якот репродуктивні органи, набір хромосом тощо (жіноча стать, чоловіча стать, інтерсекс-особи).

Захворювання, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ) – це група інфекційних захворювань, які передаються переважно через сексуальний контакт між людьми та можуть спричиняти серйозні наслідки для здоров'я. Розрізняють вірусні, бактеріальні, грибкові, паразитарні й інші інфекції.

Сексуальність – центральний аспект людського буття, що триває протягом усього життя, охоплюючи стать, гендерну ідентичність і ролі, сексуальну орієнтацію, еротику, задоволення, інтимність і розмноження. Сексуальність осмислюється та виражається в думках, фантазіях, бажаннях, переконаннях, ставленнях, цінностях, поведінці, практиках, ролях і стосунках. Хоча сексуальність може містити всі ці виміри, але вони не завжди сповна відчуються або виражаються. На сексуальність впливає взаємодія біологічних, психологічних, соціальних, економічних, політичних, етичних, правових, історичних, релігійних і духовних чинників.

Сексуальна просвіта – це комплексний процес, що передбачає отримання знань, навичок та цінностей щодо сексуальної поведінки, репродуктивного здоров'я, контрацепції, захисту від статевих хвороб, сексуальної орієнтації, профілактики насильства та дискримінації, формування статевої самосвідомості, навичок відкритої комунікації та культури згоди, відповідального ставлення до сексуальної та репродуктивної поведінки, планування сім'ї. Стандарти сексуальної просвіти не обмежуються інформацією про стать і стосунки між статями, а значно виходять за її межі.

Сексуальне здоров'я – це стан фізичного, емоційного, психічного та соціального благополуччя стосовно людської сексуальності. Ідеться не лише про відсутність хвороби, дисфункції чи вади. Сексуальне здоров'я вимагає шанобливого підходу до сексуальності та сексуальних стосунків, а також можливості отримання приємного та безпечного сексуального досвіду без примусу, дискримінації чи насильства. Для досягнення та збереження сексуального здоров'я необхідно поважати, захищати та виконувати сексуальні права всіх людей.

Сексуальні права охоплюють права людини, що вже визнані в національних законах, міжнародних документах із прав людини й інших узгоджених актах. Вони передбачають право всіх осіб на відсутність примусу, дискримінації та насильства, зокрема право на найвищий рівень сексуального здоров'я і доступ до послуг сексуального та репродуктивного здоров'я; пошук, отримання та передачу інформації, пов'язаної з сексуальністю; сексуальну просвіту; повагу до цілісності свого тіла; вибір партнера; статеві стосунки за взаємною згодою; шлюб за взаємною згодою; вирішення питання щодо того, чи мати дітей і коли саме тощо. Здійснення цих прав вимагає, щоб люди поважали права інших.

Сексуальна орієнтація – це сексуальний та/або романтичний потяг до людини певної статі (гетеросексуальність, гомосексуальність, бісексуальність, пансексуальність, асексуальність тощо).

Сексуальні домагання – це будь-які небажані дії сексуального характеру, виражені словесно (прохання про сексуальні послуги, погрози, залякування, непристойні коментарі) або фізично (доторкання, поплескування, поцілунки, жести), що принижують чи ображають осіб, які перебувають у відносинах трудового, службового, матеріального чи іншого підпорядкування (ст. 1 Закону України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків»).

Соціокультурні норми – сукупність цінностей, переконань, звичаїв і правил, що сформувалися в суспільстві, які диктують певні способи поведінки та спілкування одне з одним.

Трансгендер – людина, чия гендерна ідентичність не збігається з їхньою біологічною статтю та чиє гендерне вираження не відповідає суспільним нормам щодо їхньої статі.

Овуляція – це процес вивільнення з яєчника зрілої яйцеклітини, готової до запліднення.

Особи з інвалідністю – це люди зі стійкими фізичними, психічними, інтелектуальними чи сенсорними порушеннями, що можуть стати на заваді повній та ефективній участі людини у житті суспільства нарівні з іншими.

Постраждала від насильства особа – це людина, яка була або є об'єктом фізичного, психологічного, сексуального чи іншого виду насильства з боку іншої людини або групи людей.

Передменструальний синдром (ПМС) – це комплекс фізіологічних і психологічних симптомів, які можуть з'являтися за 2 – 12 днів до менструації і проходять незабаром після її початку.

ЩО ПЕРЕГЛЯНУТИ?



▶ [Tea consent](#)

**Згода на секс – не складніша,
ніж чашка чаю!**



▶ <https://necessary.education/biology>

**Цикл «Біологія сексуальності»
від студії «Need»**



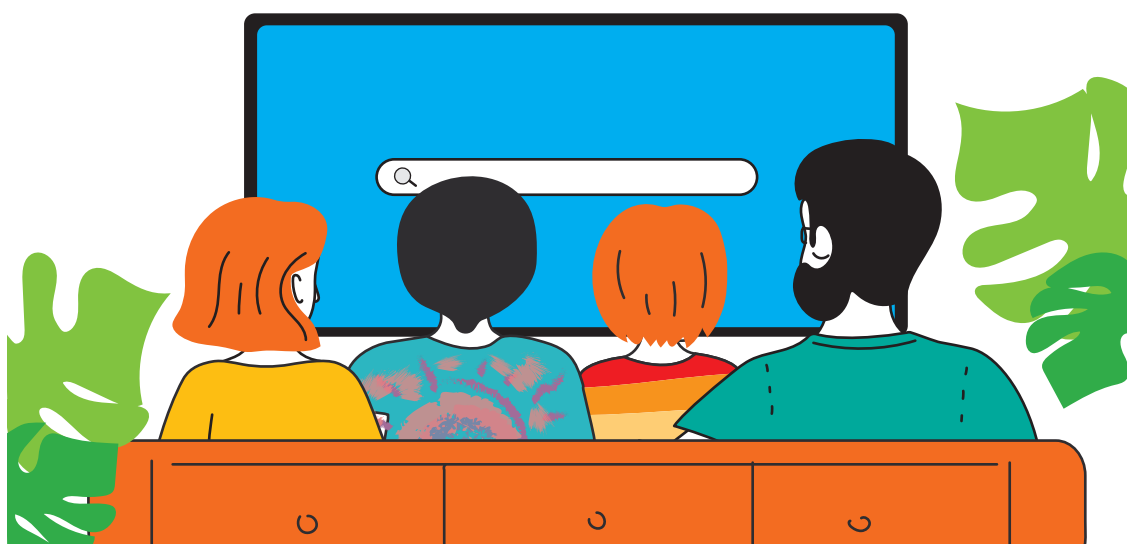
▶ [YouTube-канал UNICEF](#)

**На каналі можна знайти багато відео про
батьківство, права дітей, безпеку. Короткі,
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.**

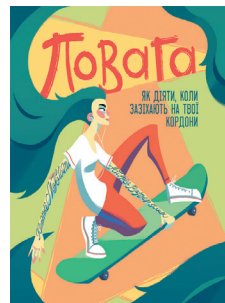


ЩО ПОЧИТАТИ?



Інті Чавес Перес

«Повага. Хлопцям про кохання, секс і згоду»



**Кортні Макавінта,
Андреа Вандер Плюм**

«Повага. Як діяти, коли зазіхають на твої особисті кордони»



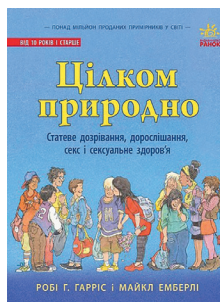
ГО «Дівчата», ЮНІСЕФ

«Здоров'я без сорому»



Мелісса Кан, Юмі Стайнз

«Поговоримо про згоду!»



Робі Г. Гарріс

«Цілком природно. Статеве дозрівання, дорослішання, секс і сексуальне здоров'я»

[illegible]

[illegible]

[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



spilnoteka.org



ГО «Дівчата» – українська громадська організація просвітницького спрямування. Була заснована 2019 року як проект, 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 проектами більше 150 000 осіб.



divchata.org

НАД ПОСІБНИКОМ ПРАЦЮВАЛИ:

Юлія Чаплінська, методична експертка ГО «Дівчата»

Дар'я Чекалова, заступниця директорки ГО «Дівчата»

Анна Повх, проектна 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



YOUR GUIDE TO ADULTHOOD WITHOUT SECRETS

for teenagers 15 – 18 years old



YOUR GUIDE TO ADULTHOOD WITHOUT SECRETS

for teenagers 15 – 18 years old



CONTENT

INTRODUCTION.....	3
SELF-IDENTITY.....	4
Gender Identity.....	4
Sexual orientation.....	6
Physicality and perception of one's own body	7
HEALTHY RELATIONSHIPS.....	9
Unhealthy relationships.....	9
How to recognize gender-based violence?	10
Culture of consent.....	11
Basic rules for building healthy relationships.....	13
SEX AND HEALTH.....	14
Anatomy and Physiology.....	14
Female Anatomy	14
Male anatomy	18
Intimate hygiene	20
Intimate hygiene for men.....	20
Intimate hygiene for women	22
Sexually transmitted diseases.....	25
Contraception.....	27
Pregnancy	33
Childbirth.....	34
SEX AND PLEASURE.....	35
Sex and preparation for it.....	35
Sexual preferences.....	36
Lubricants.....	38
GLOSSARY	39
WHAT TO WATCH?.....	43
WHAT TO READ?.....	44

INTRODUCTION

Being a teenager is often not easy. You may experience many questions about your own sexuality, sexual development, changes in your body, new feelings, and your role in society. You can look for answers to them from your 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 your 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 relationships, sex and contraception, anatomy, physiology and hygiene. At the end you will also 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 necessary answers, you can pass it on to your brothers or sisters, friends or other acquaintances.



SELF-IDENTITY

Let's start with the question "Who am I?" When you try to understand this, you are searching for self-identity. You may

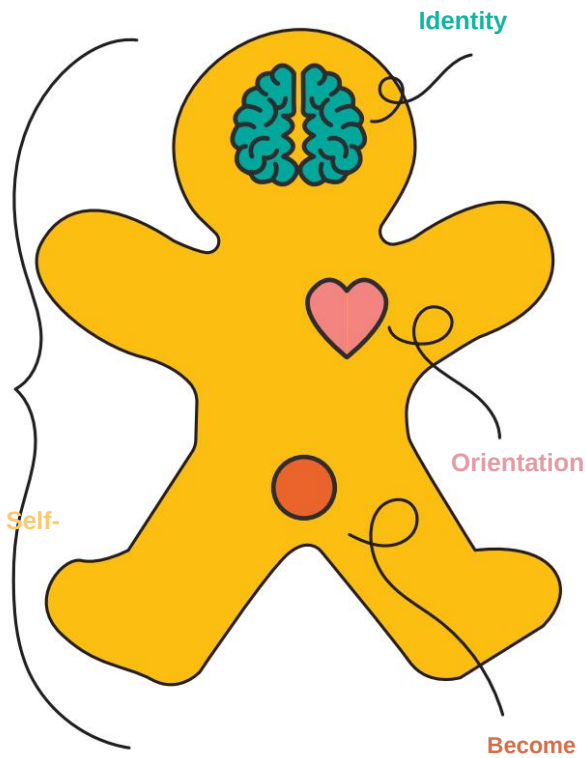
Self-identity is the process of developing your own unique identity that defines who you are. This includes, among other things, gender identity and sexual orientation.

feel conflicted between what is expected of you and what you want. But what is most important is your self-perception: how you feel about yourself, regardless of whether or not you agree with other people's views.

Your self-identity may change. This is normal, and many people find that their beliefs evolve as they experience new experiences and life events.

Gender identity

Let's talk in more detail about the different aspects that can be part of your self-identification. The Gender Tortilla will help us with this .



Gender identity

Woman Genderqueer Man

Gender identity is the internal sense of what it means to be male, female, neither, or a combination of both.

Gender expression

Femininity Androgyny Masculinity

Gender expression is how you express yourself (according to gender roles) through appearance or actions.

Become

Women's Intersex Men's

Sex is the biological or physiological characteristics of a person (reproductive organs, set of chromosomes). Female sex – vulva, ovaries, XX chromosomes. Male sex – penis, testicles, XY chromosomes. Intersex person – a combination of the two.

Sexual orientation

Heterosexuals Bisexuals Homosexuals

Sexual orientation is a sexual and/or romantic attraction to a person of a certain gender.

¹ Adapted from Gender Identity and Sexuality – Atlantic Technological University Sligo.

It is important to understand that gender is about biology, and gender is about society.

As you grow up, you form your **gender identity**,

that is, the internal sense of what it means to be male, female, neither, or a combination of both. Your gender identity can manifest itself in **gender**

expression, that is, through your appearance or actions (clothing, accessories, hairstyle, mannerisms, communication style, interests, etc.).

People whose gender identity matches their biological sex and whose gender expression conforms to societal norms about their sex are called **cisgender**. A cisgender guy is someone who acts and looks in line with societal expectations of what it means to be a man.

And if a person's gender identity does not match their biological sex, and whose gender expression does not conform to social norms regarding their sex, then such an identity is called **transgender**.

A transgender girl behaves and looks contrary to society's expectations of what it means to be a woman.

Nonbinary is a person whose gender identity is a combination of or falls outside the gender binary of female and male.

There is also such a term as **gender fluidity** (or gender diversity). bility): this is the change in gender identities over time.

Everyone can express themselves however they want. It doesn't have to match societal norms. You can look feminine: wear dresses, have long hair, wear makeup, or masculine: love sportswear, wear short hair, have pumped-up muscles. Either option is normal and correct. If a guy wants long hair and loves pink T-shirts, and a girl wants short hair and loves karate, that's fine. You don't have to conform to traditional ideas about your gender. The ways you express yourself can change, and you don't have to choose one style and stick to it for the rest of your life. You can be anything you want!

Sex is the biological or physiological characteristics of a person: reproductive organs, set of chromosomes, etc. It is determined immediately after birth. If a child has a penis, then after birth he is assigned the male sex, and if the child has a vulva, then female.

There are also **intersex people** – people who were born with sex characteristics (genitals, gonads, chromosomes) that do not fit the typical binary ideas of male or female bodies. This is a variant of the biological norm.

Gender is society's expectations of what it means to be a woman and a man (femininity and masculinity). That is, it is the appearance, roles, behavior, and actions that society considers acceptable for women and men. For example, it is commonly believed that girls should be obedient and polite, and boys should not cry.

Sexual orientation



Sexuality is part of your self-identity. It can consist of many different aspects, including sexual attraction to others, thoughts about things that attract or repel you, ways of expressing yourself, and so on.

An important aspect of your sexuality is **your sexual orientation**, which is your romantic and/or sexual attraction to people of a certain gender.

There are people who are attracted to people of the opposite sex – they are **heterosexual**. Some people are attracted to people of their own sex – they are **homosexual (gays and lesbians)**. It is important to remember that it is incorrect to say “homosexual” or “heterosexual”. Those who are attracted to both men and women are called **bisexual**. There are also other

sexual orientations.

LGBTQ+ is an acronym for lesbian, gay, bisexual, transgender, intersex, and queer, and the “+” sign means that the spectrum of sexuality and identity is constantly expanding.

This is it.

It's normal to feel attracted to or attracted to people of the same or opposite sex, but it's also normal not to feel attracted to them. Only you can understand who you like. But it takes time to be sure of this: sometimes you only fully understand it when

you grow up. The most important thing is to feel comfortable with yourself and accept others for who they are.

Physicality and perception of one's own body

How do you see yourself? What is your self-image?

Self-image is your unique view of yourself that can develop throughout your life. It includes your beliefs, values, personality traits, and how you feel about your appearance. The idea of body image and physical attractiveness is very important for teenagers.

There are many different body shapes in the world. People vary in size, height, and shape: thin, fat, tall, short. Someone may have long fingers or a nose with a hump. As you grow older, there are times when you may not like yourself, criticize yourself, compare yourself to friends or celebrities. Such actions can increase insecurity and contribute to a distorted perception of yourself. Remember that the world values originality. And you are a unique individual.

You may also feel pressure from society about how you should behave or look. Women are often more focused on their appearance. They are encouraged to be slim, "well-groomed," and well-dressed at all times. But these standards are not always healthy. They can lead to eating disorders, such as anorexia, bulimia, and other eating disorders. These are illnesses called **eating disorders (EDs)**.

Anorexia is a serious eating disorder characterized by an attempt to restrict food intake and a fear of gaining weight. People with anorexia may feel fat, even if they are actually very thin. This leads to serious health consequences: malnutrition, weight loss, anemia, hormonal disruptions, low blood pressure, menstrual irregularities in girls, gastrointestinal diseases, problems with self-esteem, etc.

Bulimia is another eating disorder in which people consume large amounts of food in one sitting and then immediately try to purge it from their bodies by inducing vomiting or using laxatives. Bulimia also has serious health consequences: overweight, acid-base imbalances, the development of acute cardiovascular diseases, dehydration, kidney failure, and other problems.

Compulsive overeating (or psychogenic overeating) is the most common eating disorder, in which there is uncontrolled or partially uncontrolled overeating, which ultimately leads to excess weight. It happens that while following a strict diet, a person breaks down and eats some forbidden food, for example, a few sweets or fast food. This can happen due to an improperly chosen diet and a lack of nutrients, vitamins

and minerals in the body. And without enough of certain elements, our body cannot function well.

Usually, compulsive overeating is a reaction to severe stress and is also characteristic of people prone to overweight, who have tried various diets since childhood. Since psychogenic overeating is caused by emotional experiences, and not hunger, a person often consumes sweet and fatty foods. It is they who can temporarily reduce negative emotions, because their taste is bright. A person eats during severe stress, in a state of anger, sadness or boredom in the absence of a feeling of hunger. In a short period of time, he eats such an amount of food that he would never be able to eat in a calm state.

Problems associated with RHP mostly have a psychological basis. They lie in excessive demands on one's appearance. This can lead to serious consequences for physical and mental health. If you or someone you know has encountered such a problem, it is important to contact a psychologist for help and support.

People who can and do accept themselves as they are (with all their strengths and weaknesses) are much happier than those who are constantly preoccupied with their appearance. That is why it is important to know about a positive attitude towards one's physicality, appearance, body shape, size or weight. This is called **body positivity**. The term also teaches us to accept the diversity of people's appearances and bodies without criticism and stereotypes.



Let's find out how much you accept yourself?

Take a piece of paper and write on it which of these categories is the most difficult for you to accept:

- your body/appearance;
- thoughts;
- mistakes;
- feelings and emotions; •
- your personality.

Or maybe they all give you joy and satisfaction? Think about your own inner state. Try to describe in more detail what is difficult and easy to accept in yourself. You should neither worry too much about your shortcomings nor cherish them. All people have weaknesses. Until you learn to accept your own shortcomings, you will not be able to begin the path to true self-development.

HEALTHY RELATIONSHIPS

Unhealthy relationships

People can build relationships with each other.
a good or unhealthy relationship.

How do you know if you are in an unhealthy relationship? If you trust yourself, you can listen to your inner voice and honestly answer the question: "Am I happy in this relationship?" Answer without elaboration, internal anxiety, fears, and doubts. If the answer is negative, check if your relationship has the signs listed below.

Toxic, unhealthy , or abusive relationships are relationships characterized by negative and psychologically harmful actions in which one partner controls, manipulates, bullies, intimidates, or harms the other.

- **Your partner often blames you.** In an unhealthy relationship, a person does not see the problems in themselves and always shifts the responsibility onto their partner. And the phrases "I'm sorry" or "It's my fault" are said by one person, not both.
- **Jealousy, doubts and distrust.** Your partner is constantly trying to catch you in a lie, checks your phone and social networks, and monitors all your meetings with friends. Sometimes they demand that you stop communicating with friends that he/she doesn't like. There is a serious problem with trust in such a relationship. As a result, partners may lie to each other because they are afraid of facing an excessive emotional reaction to truthful words.
- **Change on demand.** Your partner is constantly looking for flaws in you, including your appearance, values, thoughts, feelings, or abilities. In such a relationship, there is excessive or even destructive criticism, harsh demands for change, and a prohibition on being yourself.
- **Insults.** In such relationships, to solve problems, the partner does not talk to you, but remains silent and takes offense. He/She accumulates resentments, manipulating feelings of guilt.
- **Selfishness and disrespect.** In such a relationship, the interests of the partner always prevail over yours. The partner does not show respect for your thoughts or feelings, does not recognize your achievements, does not support or motivate you.

Unhealthy relationships can cause significant psychological harm: they can lower self-esteem and self-worth, cause emotional exhaustion, stress, anxiety, fear, and depression, make it impossible to concentrate and focus on studies or work, cause social isolation, and sometimes even provoke suicidal thoughts. Sometimes toxic relationships are characterized by gender-based violence.

How to recognize gender-based violence?

Gender-based violence (GBV) is harm inflicted on others based on their gender, based on socially imposed inequalities between women and men. GBV most often affects women and girls, but it can also affect men and boys.

Main forms of violence

👉 **Physical** – slapping, kicking, pushing, pinching, whipping, biting, as well as unlawful deprivation of liberty, beating, torture, causing bodily harm of varying severity, leaving someone in danger; failure to provide assistance to a person in a life-threatening condition; causing death, committing other violent offenses.

👉 **Sexual** – any acts of a sexual nature committed against an adult without his or her consent, or against a child regardless of his or her consent, or in the presence of a child; coercion to perform a sexual act with a third person, as well as other offenses against the sexual freedom or sexual integrity of a person, in particular committed against a child or in his or her presence.

👉 **Psychological** – verbal insults, threats, in particular towards third parties; humiliation, persecution, intimidation; other actions aimed at restricting the expression of a person's will, control in the reproductive sphere, if such actions or inaction caused the affected person to fear for their safety or the safety of third parties, caused emotional insecurity, inability to protect themselves or caused harm to the person's mental health.

👉 **Economic** – intentional deprivation of housing, food, clothing, other property, funds or documents or the ability to use them, leaving without care or custody, preventing the receipt of necessary treatment or rehabilitation services, prohibition of work, coercion to work, prohibition of education and other economic offenses.

If you or someone you know is experiencing any type of gender-based violence, it is imperative that you seek help! Tell your parents or trusted adults about it, or contact your school psychologist.

You can also call the National Hotline for Children and Youth at: 0 800 500 225 (from a mobile or landline) and 116 111 (from a mobile), or the National Hotline for the Prevention of Domestic Violence, Human Trafficking and Gender Discrimination: 0 800 500 335 (from a mobile or landline) and 116 123 (from a mobile).

Culture of consent

Safety during sex and romantic interactions is very important. The foundation of this safety is a culture of consent to sex. Both partners must clearly understand what will happen between them if 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.

There is a stereotype that suddenness and unexpectedness of sexual acts are romantic, and a direct question "Do you want sex now?" destroys romance. However, this is not so. After all, the most romantic and comfortable relationships are those where both partners feel protected, 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.

You can talk about consent to sex in different ways: seriously, jokingly, excitedly, etc.: "Do you want sex?", "Let's make love now?", "I want sex with you. And you?". The main thing is to ask and hear the answer.

A culture of consent is the need to obtain consent for any sexual activity between the participants in the process. This is when the relationship is based on mutual permission and respect for the partner and a healthy understanding of safety and responsibility. This way, each person in the relationship understands the importance of safety and takes responsibility for their own actions. A culture of consent normalizes the request and absolute respect for any answer (especially if that answer is "no").



What should consent to sex be like?

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



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.

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!



Basic rules for building healthy relationships

Healthy relationships have numerous positive features that contribute to building partnerships and stimulating the development of each individual.

The basics for building healthy relationships

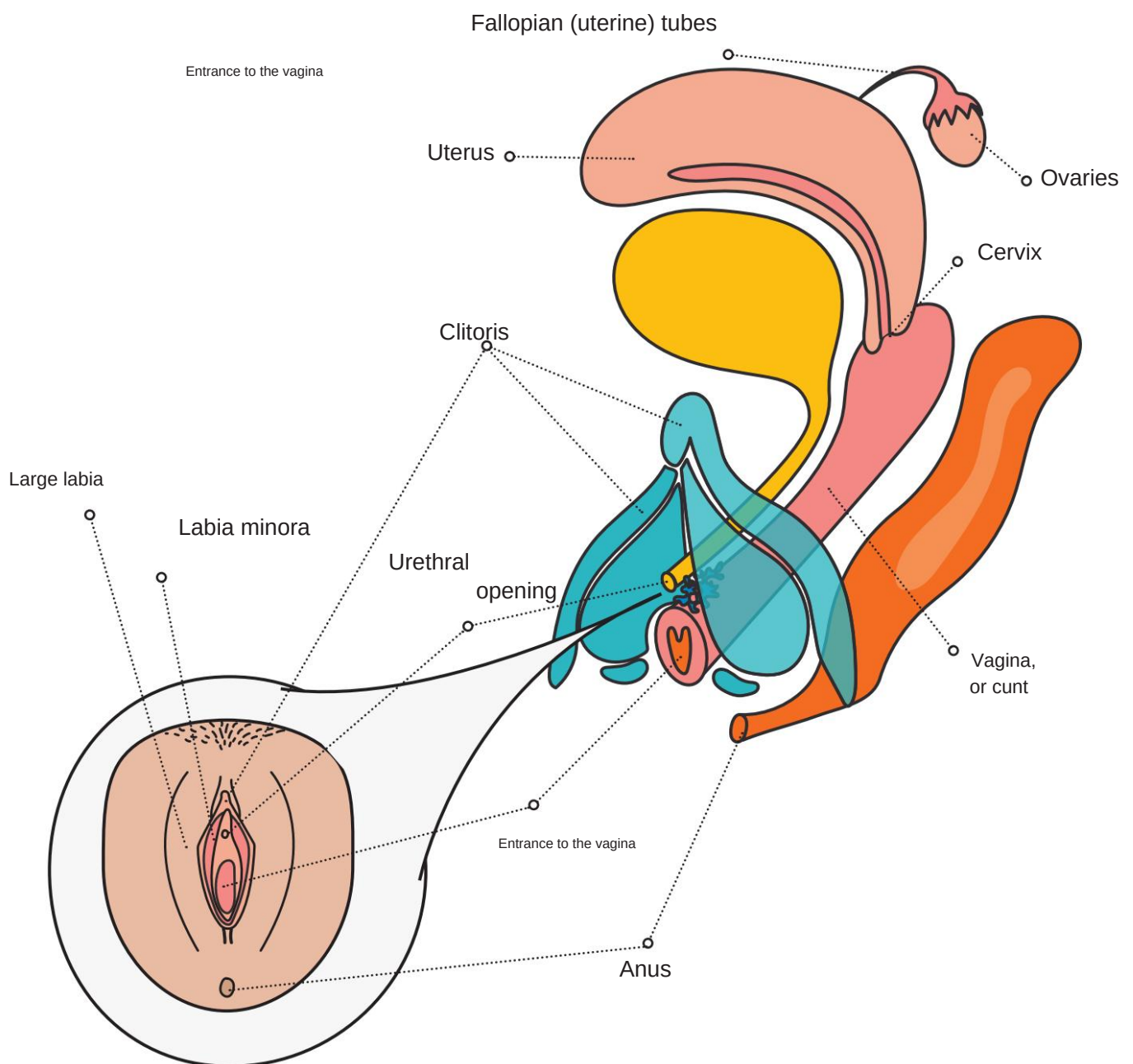
- ✚ **Mutual respect.** Partners respect each other as individuals. They listen and respect each other's opinions and beliefs, even if they disagree with the position expressed.
- ✚ **Openness and honesty.** In a healthy relationship, partners can communicate freely with each other and openly share their feelings, thoughts, and desires.
- ✚ **Support.** Partners support each other in difficult times. They motivate each other to achieve personal and shared goals.
- ✚ **Communication.** Effective communication is a key aspect of a healthy relationship. Partners are good listeners, express their opinions clearly and politely, and resolve conflicts through negotiation.
- ✚ **Independence.** In a healthy relationship, partners maintain their individuality and independence. They support each other's development and self-expression.
- ✚ **Shared values and goals.** Partners have shared values and goals, and are able to negotiate compromises on important issues. This contributes to a sense of unity.
- ✚ **Physical and emotional safety.** In a healthy relationship, there is no place for violence: physical, sexual, economic, or psychological. Partners feel safe and secure with each other.
- ✚ **Compromise.** This is a mutual search for a solution to a possible problem where each party remains in a winning position.

SEX AND HEALTH

Anatomy and physiology

Knowing the anatomy and physiology of the body is an important part of sexual and general education. It is worth knowing the anatomy and physiology of men and women, because it helps to understand how to take care of yourself and your health.

Female anatomy



• **Ovaries** are paired female reproductive organs the size of grapes located at both ends of the uterus, where the fallopian tubes end. The ovaries synthesize sex hormones (estrogen, progesterone, testosterone). Hormones from the ovaries enter the bloodstream and participate in the regulation of the female reproductive system. The ovaries also mature eggs located in follicles. At the time of birth, a girl's ovaries contain from 300 to 500 thousand follicles, the number of which decreases with age. From the moment menstruation begins, an egg leaves the ovary every month, a process called **ovulation**. Then the egg moves towards the fallopian tube and "lives" there for up to 24 hours.

• **An egg cell** is a mature female sex cell that, after fertilization, gives rise to a new organism.

• **Fallopian (uterine) tubes** are paired muscular organs in the form of narrow tubes that connect the uterus to the ovaries. The ends of the tubes are called **fimbriae**. They look like fringes or small fingers that pull the egg from the ovary into the tube. The egg and sperm meet in one of the fallopian tubes and move together to the uterus. The fallopian tubes perform a transport function, so they must be passable. In case of their pathology, an extremely dangerous ectopic pregnancy can occur.

• **The uterus** is an unpaired organ consisting of strong, flexible, pear-shaped muscles with a cavity inside. Its upper part is connected to the fallopian tubes, and its lower part is connected to the vagina. The uterine cavity is lined with a mucous membrane - the endometrium, which, under the influence of sex hormones, grows, matures and leaves the uterus during menstruation. The fetus is formed and grows in the uterus during pregnancy. The uterus protects and nourishes it.

• **Cervix** – the narrow lower part of the uterus, connected to the upper part of the vagina. The cervix performs a protective, conductive, immunological function, and also participates in the formation of the birth canal during childbirth. It has a small opening through which menstrual discharge passes. It is also through it that sperm enters the uterus in the case of unprotected sex (without a condom). During childbirth, this opening stretches to the size necessary for the child. But during sex, the penis cannot go further than the cervix. The cervix protects the uterus from microbes.

• **The vagina** is an unpaired flexible muscular organ that leads from the vaginal opening between the legs to the uterus. It performs a conductive function for the penis and sperm, menstrual blood, and during childbirth as part of the birth canal. The vagina is covered with a mucous membrane with microflora.

✎ **The entrance to the vagina** is the opening through which menstrual discharge comes out and the baby is born. It is also where the penis enters during vaginal sex.

✎ **The hymen, or so-called hymen**, is an elastic connective tissue formation at the entrance to the vagina. Contrary to myths, the hymen is not continuous, but has one or more holes even before the first sex. Also, not all girls have a hymen. Whether it is there or not is completely natural. During physical exercise, using a tampon, or vaginal sex, the hymen can stretch, and sometimes it can tear slightly.

✎ **The clitoris** is a female erogenous organ that consists of an external, sensitive, small head protected by a hood (similar to a pea), which is located above the labia, 2-3 cm above the external opening of the urinary canal (urethra), as well as an internal part (the body of the clitoris, two legs, and two clitoral bulbs). Its sole purpose is sexual pleasure.

✎ **Labia minora and labia majora** are paired external genitalia that perform a protective function.

✎ **The vulva** is the area of tender skin between the legs. The vulva has two folds of soft skin called the labia. They cover and protect the inside of the vulva.

✎ **Urethral opening** – a small opening through which urination occurs.

Puberty in girls usually lasts from 8 to 16 years. The first to grow are the breasts, pubic, leg, and armpit hair, and the pelvis widens. About 2 to 3 years after puberty begins, girls begin menstruating.

Menstruation is a cyclical shedding of the lining of the uterine cavity that occurs monthly. The onset of the first menstruation requires not only reaching the appropriate age, but also a combination of all external and internal factors: hormonal balance at all levels of menstrual function regulation, readiness of the gynecological organs, the girl's body weight, the condition of other internal organs, etc. That is why all girls begin menstruation at different ages. The normal age of onset of menstruation is 10-15 years, but **menarche** (the first menstruation in a girl's life) can occur both earlier and later. However, if a girl has not yet menstruated at the age of 15, we recommend consulting a pediatric gynecologist!

The menstrual cycle is the period from the first day of one menstruation to the first day of the next. The normal duration of the cycle is from 21 to 35 days, and on average - 28 - 30 days. The duration of menstruation itself is 3 - 7 days, the volume of discharge is up to 80 ml per day. Menstrual discharge is not blood - it is mucous tissue with a small amount of bloody impurities. Since it is difficult to measure it in milliliters, we advise you to navigate as follows: if a girl has to change her night pad more often than every 2 hours, most likely her menstrual discharge is too heavy. This is a reason to consult a doctor.

The menstrual cycle should normalize within the first 1-1.5 years. In adolescence, it is especially sensitive to the effects of various internal and external factors. If the cycle was regular, and then there was a failure for more than 7 days, this is a reason to consult a doctor who will help solve the problem, in particular, in establishing the fact of pregnancy or its absence.

We advise girls to monitor their menstrual cycle, as this helps to understand its regularity and duration. You can track your menstruation using the special application "Okky Ukraine", developed by the NGO "Girls" and UNICEF in 2022. It contains not only a calendar function and a convenient menstrual tracker, but also numerous tips and even tests to test your knowledge about health, physiology and hygiene, relationships, etc.



Download using QR codes

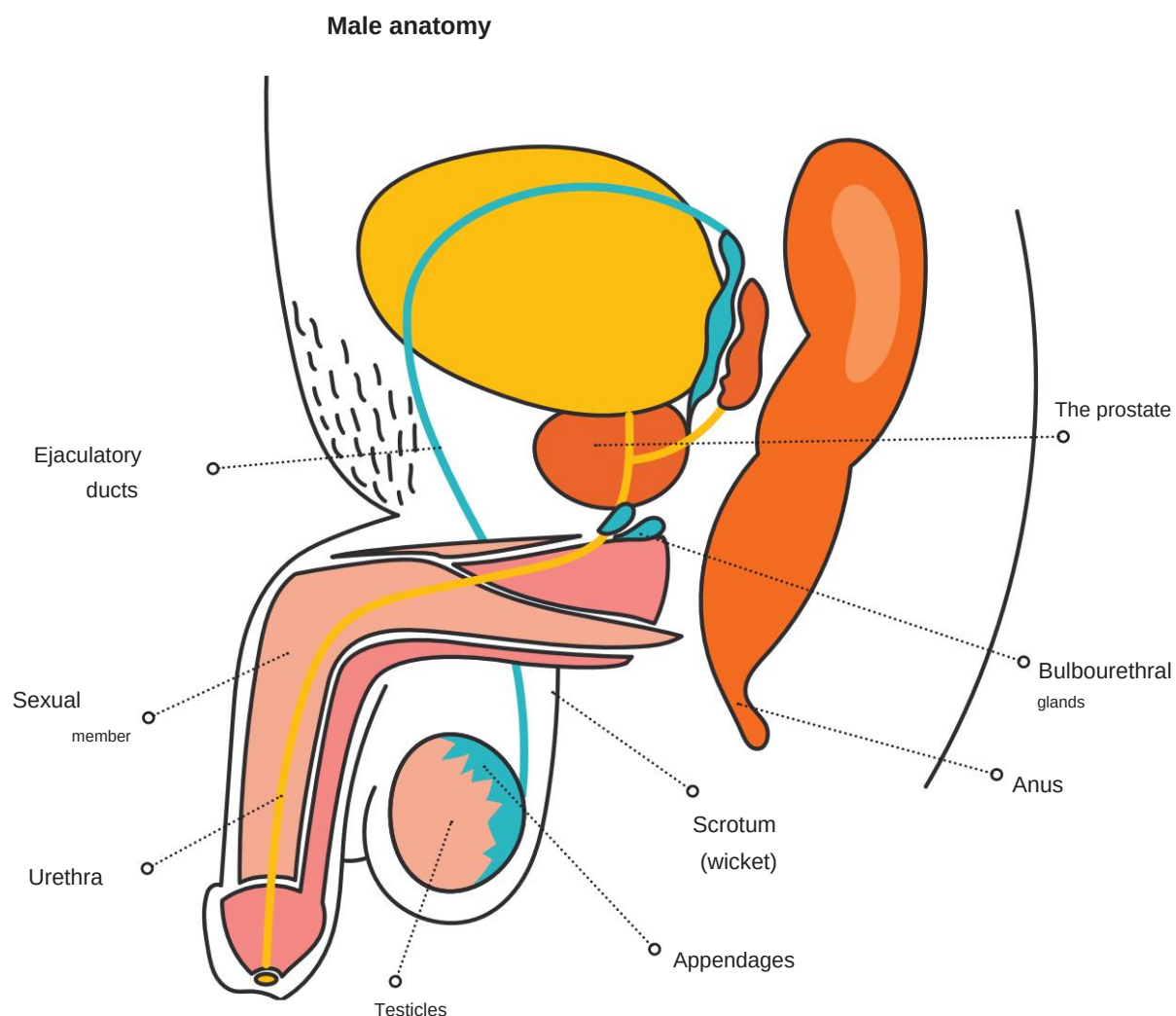


Download on
IOS



Download on
Android

Usually, menopause occurs between the ages of 40 and 55, but more often between the ages of 50 and 51. **Menopause** is a normal physiological process of aging of the female body, which occurs with the decline of ovarian function and the end of the reproductive period of a woman's life. It is not a disease, although it may be accompanied by a complex of negative symptoms that affect the full functioning of the female body. Menopause is called the climax or climacteric period, and the symptoms that occur during this period are climacteric syndrome.



• **Testicles** – two spherical gonads in which male sex cells – spermatozoa – are formed and sex hormones – androgens – are synthesized. The testicles are located in the scrotum (scrotum).

• **Appendages** are tiny, tightly coiled tubes at the top of each from the testicles. Sperm mature there.

• **The vas deferens** are paired tubular channels that begin in the epididymis and extend to the urethra. They carry sperm.

• **Seminal vesicles** are two small glands that produce fluid. It mixes with sperm, nourishes and protects them.

• **The prostate** produces a liquid, milky substance that also mixes with sperm and fluid from the seminal vesicles. Together, they form semen.

• **The urethra** is a thin tube from the bladder to the penis. It carries urine and semen out of the body.

• **The bulbourethral glands**, which are located near the urethra, produce a fluid called pre-ejaculate. As urine passes through the urethra, it leaves an acid in it that can kill sperm. Pre-ejaculate passes through the urethra before the semen to clear the way for the sperm.

• **Scrotum (scrotum)** – a soft sac of skin that hangs behind the penis. It contains two testicles and their appendages. The scrotum performs a protective and thermoregulatory function for the testicles. The temperature in the scrotum should be lower than the temperature of the abdominal cavity, this is important for the normal maturation of spermatozoa.

• **The penis (penis, proboscis)** is an organ made of soft, sponge-like tissue. It performs the function of ejaculation, urination, and sexual pleasure. Both semen and urine exit the body through an opening at the tip of the penis. Normally, the penis is soft and hangs downward. But during arousal, it fills with blood and becomes larger, longer, and harder. This process is called **an erection**, and the process of ejaculation is called **ejaculation**.

Sexual maturation of the male organism occurs between the ages of 12 and 18. First, hair growth begins on the external genitalia. Approximately six months after the appearance of pubic hair, armpit hair begins. At this age, pollutions also appear.

Ejaculation is the involuntary ejaculation of seminal fluid during sleep as a result of erotic dreams, while sleep does not stop. Ejaculation can occur in adolescents and young men once or several times a week. But they may also never occur. Both options are completely normal! Ejaculation in adulthood is also normal, they can occur for various reasons: abstinence from sexual relations, accelerated sperm maturation, erotic dreams, high level of arousal.

The main thing is that the discharge does not cause pain, discomfort, health problems (for example, strange color of discharge, blood impurities in it), etc. In this case, you should consult a doctor. But if there are no complaints, then the process of discharge is completely natural, you should not be ashamed of it.

Intimate hygiene

Men's intimate hygiene

Intimate hygiene for men is a set of measures aimed at preventing diseases, ensuring optimal living conditions, and strengthening health.



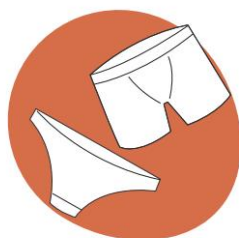
Water treatments

During the day, bacteria accumulate in areas of increased sweating, and a mixture of excretory secretions, dead epithelial cells, and moisture – **smegma** – **forms under the foreskin of the penis.**

This environment is favorable for the development of pathogenic bacteria. That is why it is very important to shower daily with warm water and a gentle cosmetic product with a neutral pH. At the same time, it is advisable not to use feminine products, because they have an acidic environment, while men need an alkaline one.

Ideally, you should regularly rinse your penis, testicles, perineum, and anus with running water using a bidet or a hygienic shower after each act of urination and defecation. However, this is not always possible. Therefore, it is worth following simple hygiene tips:

- ✚ before and after using the toilet, wash your hands thoroughly with soap and dry them with a clean (paper) towel;
- ✚ after urinating, wipe the penis dry with toilet paper or a paper napkin, including the area under the foreskin;
- ✚ Do not use hard paper after defecation, as it can damage the tissues of the anus.



Underwear

Aspects to consider when choosing underwear ✚ A wardrobe of everyday underwear should be changed at least once a year, because fabric that is constantly exposed to friction with the skin and other external fabrics quickly loses quality.

- ✚ Pay attention to the material your underwear is made of. Give preference to thin natural fabrics (such as cotton or linen).
- ✚ Take into account the season and time of year, take care to avoid hypothermia in winter and overheating in summer.

- ✎ Always choose your size: tank tops, T-shirts, and briefs should not cut into the skin, put pressure on the genitals, or be too loose. Underwear should be comfortable both while walking and during various physical activities.
- ✎ The amount of underwear should be sufficient to always have clean clothes (minimum 10 pairs).
- ✎ Take proper care of your laundry: use special detergents and bleaches, iron or steam.
- ✎ Underwear should be changed daily.

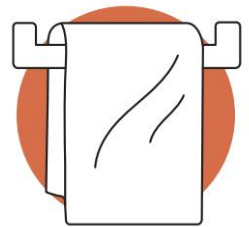
Personal hygiene products

Each person should have their own set of personal hygiene products that will not be used by other people, for example, sexual partners, relatives, friends.

In addition, it is worth remembering the frequency of replacing personal hygiene items.

- ✎ Toothbrush – once every three months.
 - ✎ Natural or synthetic washcloth – once every six months, delicate – once a month.
 - ✎ A disposable razor can be used only once, a razor with replaceable blades can be used many times, but not longer than one month.
 - ✎ Towels should be replaced with new ones every three years, and washed depending on use: for the face and intimate areas - after the first use, for hands - every three days, for the body - every five days. Be sure to dry and heat-treat.
 - ✎ Home slippers should be changed every six months, as there is a risk of fungal diseases. Feet sweat, slippers can get wet after a shower, dry out and get wet again - such an environment promotes the accumulation of bacteria. The term of use of slippers will be extended by frequent washing or wearing leather.
- Friday.
- ✎ Bed linen – once a week.
 - ✎ Pillows, blankets, mattresses – once every five years, because dust accumulates inside, which attracts mites and bedbugs. You also need to wash and clean them regularly.

Following the rules of intimate hygiene increases a man's chances avoid inflammatory and infectious processes of the genitourinary system.



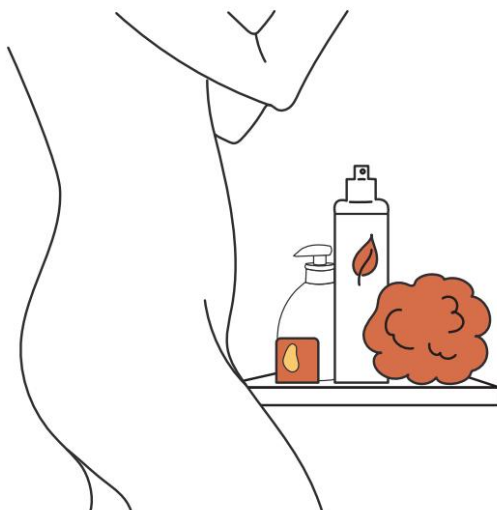
However, it is important to remember that any changes in the external appearance of the genitals or sensations associated with them are a reason to consult a doctor, and not to self-medicate. To maintain and preserve sexual and reproductive health, men need regular preventive examinations by a urologist, proctologist, and andrologist².

Intimate hygiene for women

The skin of a woman's intimate areas is very delicate and sensitive, so care for it must be carried out carefully and thoroughly. In addition, intimate hygiene has its own characteristics depending on age and physiological state of the body.

The basic rules of intimate hygiene for women are practically the same as the rules of intimate hygiene for men, so women can also follow the guidelines outlined in the previous section. But there are also differences.

Regular soap or regular shower gel is not suitable for female genital care. The fact is that regular soap or gel is designed to maintain the natural pH level of the skin (5.5), while the pH level of the vagina is from 3.8 to 4.5. Using regular soap can disrupt the natural microflora of the vagina, and as a result, promote the development and spread of pathogenic microorganisms. This can cause irritation, itching, unpleasant odor, pain, and unusual discharge. Most gynecologists advise using regular warm clean water, but if this seems to be insufficient, it is better to use products designed specifically for women's intimate areas.



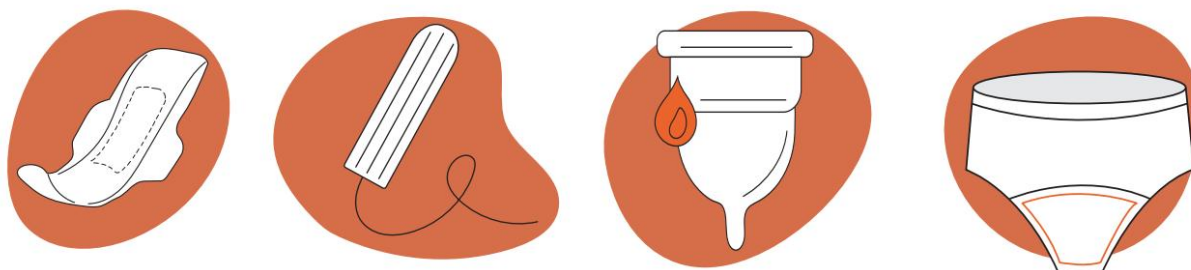
Wash only the outside of the vulva, using a “front to back” motion, i.e. from the pubis to the anus. The perineum usually accumulates a lot of discharge containing bacteria. If this part of the body is not washed correctly, the discharge can be carried to the beginning of the vagina or into the vagina itself. Women should also not direct a stream of water directly into the vagina, or introduce soap, gels, or other substances there. Washing the inside of the vagina is not necessary and is even harmful, as it can lead to serious diseases. It has a physiological ability to self-clean!

² Public Health Alliance. Men's Intimate Hygiene: Lessons in Risk Reduction, Lesson 14.
URL: <https://profihealth.org.ua/uk/lessons/197> (access date: 02/20/2024).

Menstrual hygiene

Menstrual hygiene products are important because they provide comfort and cleanliness during menstruation. Before using them, you should carefully read the instructions, which contain all the necessary information.

The most common menstrual hygiene products



🧻 **Pads** are absorbent pads that are fixed inside panties. Pads are light, convenient and reliable to use. They are safe for health and have a moderate cost, but they can be noticeable under clothing. Pads are disposable and reusable (fabric).

🧻 **Tampons** are cylindrical absorbents that are inserted into the vagina to absorb discharge. Tampons are inconspicuous and allow you to be physically active. They are disposable, but they are not always safe for health and are not suitable for everyone. If tampons are not changed for a long time, they can cause toxic shock syndrome, which leads to very serious health consequences.

🧻 **Menstrual cups** are silicone or rubber containers that are inserted into the vagina to absorb discharge. Menstrual cups are environmentally friendly, have a long service life (from 4 to 8 years) and collect a lot of discharge. But they are not always available on the market, do not suit everyone and can be difficult to use (requiring boiling, thorough hand washing and rinsing with each change).

🧻 **Menstrual panties** are panties made of natural fabrics (cotton, linen, hemp) with a multi-layered absorbent part (swallowtail) that absorbs moisture and does not leak. Menstrual panties are a reliable and convenient replacement for pads and tampons. They can be changed once or twice a day (as recommended by manufacturers), but doctors recommend changing them, like any menstrual product, every 4 hours.

After use, these panties can be washed: first rinse in cold water, and then in the washing machine with other laundry. They are comfortable, invisible under clothing and, unlike many menstrual hygiene products, do not move or get in the way. Their shelf life is from 3 to 5 years. However, panties require more complex care than disposable products.

Menstrual hygiene products should be changed approximately every 4 hours. This is especially true for tampons and menstrual cups, as their prolonged continuous use can lead to toxic shock syndrome. Before and after changing the product, it is imperative to wash your hands with soap and water, and boil the menstrual cup for the next use.

You can't throw used hygiene products down the toilet - only in the trash. You can't bury or burn used hygiene products - they are not biodegradable, so it harms the environment³.

Girls may experience discomfort or pain during menstruation. Discomfort often accompanies menstruation due to uterine contractions and spasms, especially on the first day of the cycle. Since the uterus is a muscular organ, it is a kind of cramp. However, it is not worth enduring pain from cycle to cycle and skipping classes or sports because of it. If a girl experiences pain, she should consult a doctor to establish the correct diagnosis and determine the necessary treatment.

Before the menstrual cycle begins, a girl's body experiences changes in hormone levels, which can cause physical and psychological changes. This is **premenstrual syndrome (PMS)**, a set of symptoms that some girls and women may experience periodically about a week before menstruation: abdominal, back, and breast pain, headache, mood swings, irritability, sadness, etc. This is normal and should not be a cause for concern. If the symptoms cause severe discomfort, a gynecologist can advise on how to relieve them.

If PMS is too painful and you are unable to consult a doctor, you can take nonsteroidal anti-inflammatory drugs such as ibuprofen, particularly for preventive purposes (start a few days before menstruation so that prostaglandins are not produced).

Prostaglandins are physiologically active substances produced by cells of various tissues in very small quantities. For example, they cause contraction of smooth muscles (especially the muscles of the uterus) and affect blood pressure.

³ Health without shame. Reliable information about menstrual hygiene for girls and boys: booklet. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/health-without-shame> (date of application: 02/21/2024).

Sexually transmitted diseases

Sexually transmitted diseases (STDs) are a group of infectious diseases that are transmitted during sexual contact. These infections can affect the genitals, urinary system, 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.

The main ways of transmitting STDs:

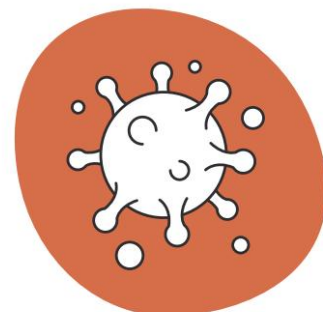
• sexual contact (vaginal, oral, anal);

• contact with infected secretions or blood; • from mother to child during childbirth; • from a carrier to a blood consumer due to sharing needles.

It should be borne in mind that many STDs are asymptomatic (i.e. without noticeable/visible symptoms), and the development of the infection may simply go unnoticed. Therefore, it is important to consult a doctor and be examined regularly, especially in case of changing sexual partners or in other risk situations. To prevent STDs, it is recommended to use condoms and observe other safety measures during sexual contact and contact with infected fluids.

HIV infection

HIV is the human immunodeficiency virus, which causes a disease called HIV infection, the terminal stage of which is acquired immune deficiency syndrome (AIDS). 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 AIDS, and their body loses its ability to defend itself against infections and tumors.



HIV can be found in blood, semen, vaginal secretions, and breast milk in sufficient amounts to infect others. 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	HIV is not transmitted.
Through blood: by sharing unsterile syringes, medical instruments that break the integrity of the skin, 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, oral sex without a condom From an HIV-positive mother to her child: during pregnancy, childbirth, and breastfeeding	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, steam room, sauna, exercise equipment During joint training in team (e.g. basketball) and group (e.g. yoga) sports Through sharing dishes, bedding, and clothing Through a shared workspace Through couples dancing or attractions (e.g., in water parks) Through money, books, and other material objects that are used by an unlimited number of people While smoking cigarettes and hookah together By visiting "trust offices" and medical facilities 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 is used. During the treatment, 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. In case of successful treatment, the viral load is reduced to an undetectable level, the risk of infecting other people is practically absent, even through blood, and it becomes possible to give birth to an uninfected child from an HIV-positive mother. An infected person can live a long life and never progress 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

Why do you need contraception?

👉 **Prevents pregnancy.** One of the main functions of contraception is to prevent unwanted pregnancy. This helps to control reproductive life.

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

👉 **Protects against sexually transmitted diseases.** Barrier contraception (such as condoms or latex pads) helps reduce the risk of transmitting infections.

👉 **Improves sexual relationships.** Contraception can help improve relationships because it allows people to enjoy sex without worrying about unwanted pregnancy or STDs. This can have a positive impact on psychological comfort.

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 best method of contraception.

Currently, only condoms and vasectomy are available to men. However, in 2023, the UK began trials of non-hormonal birth control pills for men. Meanwhile, there is a wide range of contraceptives for women, but most are hormonal.

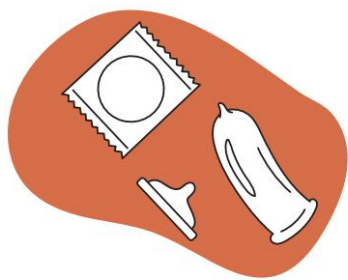
Three main methods of contraception

👉 **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.

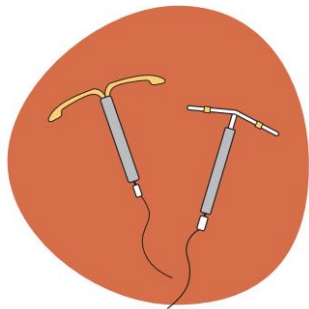
👉 **Abstinence from vaginal penetration:** abstaining from vaginal intercourse and other forms of sex that involve the penis near the vagina (such as during genital rubbing or after anal sex) when sperm can enter the vagina.

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	Incorrect use of the product
No side effects	Possible mechanical damage – slipping or tearing (for example, if the size is chosen incorrectly)
Possibility of use without a doctor's prescription	Possible allergic reaction to latex
Ease of use	



2. An intrauterine device (IUD) is a method of contraception for women that involves inserting a small coil-like 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.

Main types of IUDs

- **Copper IUD (copper).** This IUD contains copper. It can be placed in the uterus for several years. The copper changes the environment in the uterus so that sperm cannot survive and the egg cannot attach to its walls. Copper IUDs do not contain hormones and remain effective for several years.
- **Hormonal IUD.** This IUD contains the hormones progesterone or levonorgestrel (LNG), which it then releases into the uterus. The IUD has a microreservoir with LNG, covered with a polydimethylsiloxane membrane. It precisely regulates the release of LNG into the uterine cavity - within 20 µg per day. As a result of the action of LNG in the endometrium, a high local concentration of the hormone is formed, while its level in the blood plasma is significantly lower compared to other methods of hormonal contraception.

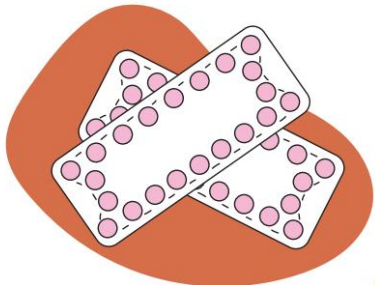
Advantages	Disadvantages
They start working immediately after fixation and have a shelf life of 3 to 12 years. Equally effective for all women Do not require daily or monthly reminders, unlike pills or injections Copper-containing IUDs do not contain hormones.	Do not protect against STDs, including HIV 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 ovary. The pills use both an estrogen component - ethinyl estradiol - and a progestin component - levonorgestrel or norethindrone (these are synthetic analogues of progesterone).



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

It is important to remember that careful consultation with a doctor is always necessary before starting COCs.



5. Patch – transdermal therapeutic system, hormonal contraceptive for systemic use.

Advantages (when compared to tablets)	Disadvantages
Effective at lower hormone doses No need to mention him. daily Removing the patch causes the hormones to stop working immediately (i.e. there is no accumulation effect)	The risk of thromboembolic complications is twice as high as when taking pills Approximately 20% of women experience intense pain in the breast area. 1-2% of women experience skin irritation at the attachment site Noticeable on the skin, which causes unnecessary questions from outsiders

6. The vaginal ring is a contraceptive method for women that involves inserting a flexible plastic ring into the vagina, where it remains in place for a certain period of time to prevent pregnancy. The ring usually contains the hormones etonogestrel and ethinyl estradiol, which are released into the vagina, affecting the menstrual cycle and creating a barrier to fertilization.

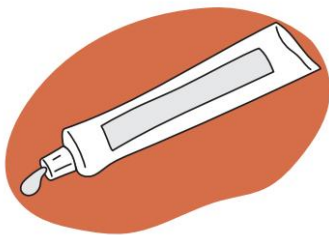


Advantages	Disadvantages
Does not affect a woman's active lifestyle Relieves PMS and pain during menstruation Can be used for a long time (for a year). After examination by a gynecologist and in the absence of contraindications, it is quite possible to resume use.	Possible discomfort due to the ring in the vagina Possible loss during sexual intercourse or involuntarily Possibility of leukorrhea – an increase in the volume of normal vaginal discharge

7. Injections are a method of contraception that involves injecting a special drug into a woman's body through intramuscular or subcutaneous puncture using an injection needle and syringe. Such injections contain the hormones progesterone and estrogen (or a combination of them) that prevent ovulation, pregnancy, and regulate the menstrual cycle.



Advantages	Disadvantages
Can be used by women for whom estrogen-containing contraceptives are contraindicated Cessation of menstruation for a long time, does not require regular monitoring	Rapid elimination from the body is impossible Delays pregnancy after the end of use (up to 10 months) Possible weight gain



8. Spermicides are chemicals (foams or creams) that inactivate or destroy sperm in the vagina before they can enter the upper genital tract. Modern spermicides generally consist of two components: sperm-damaging chemicals and a base (carrier). The role of the spermicidal carrier is to disperse the chemical agent into the vagina by coating the cervix and then holding it in place so that no sperm escapes contact with the spermicidal ingredient.

Advantages	Disadvantages
Easy to use Does not affect breastfeeding Can be used as an additional method when using other contraceptives No health risk No systemic side effects Create additional moisture (lubrication) during sexual intercourse Sold without a prescription and do not require a medical examination before use Can be used without a partner	Only effective for one to two hours They have low overall effectiveness. According to statistics, out of 100 women, 29 became pregnant within the first year of use Possible vaginal irritation and discomfort Change in vaginal flora

Pregnancy

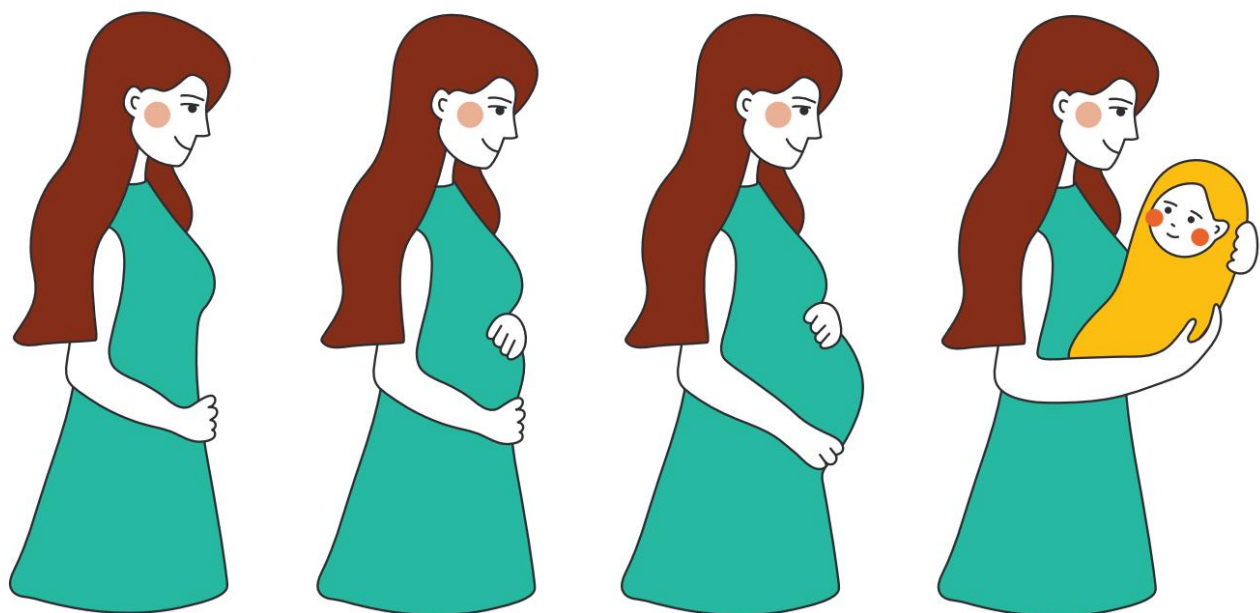
Pregnancy lasts approximately 40 weeks, or 9 months. Pregnancy is divided into three trimesters, each characterized by unique physiological and embryonic changes in fetal development.

Pregnancy is a natural physiological state of a woman that occurs after the union of a sperm and an egg, leading to the development of the zygote (the initial stage of fetal development) implantation in the walls of the uterus. This process causes the growth and development of the unborn child.

➤ **First trimester (weeks 1 to 12).** During the first trimester, the foundation for the development of the baby, its organs and systems are formed. During this period, a woman may experience early signs of pregnancy, such as nausea and drowsiness.

➤ **Second trimester (13 to 27 weeks).** During the second trimester, the fetus begins to grow actively, most women begin to feel the movements of the future baby. At this stage, the emotional state and physical comfort of the expectant mother may change, and the belly grows.

➤ **Third trimester (28 to 40 weeks).** In the last trimester, the unborn baby grows and gains weight to prepare for life outside the womb. During this period, a woman may feel heaviness and discomfort due to the enlargement of the abdomen.



It is important to maintain a healthy lifestyle during pregnancy, which includes a balanced diet, regular physical activity and rest. The birth of a baby is an important moment in the life of every family. A healthy lifestyle during pregnancy contributes to the normal development of the child and reduces the risk of complications.

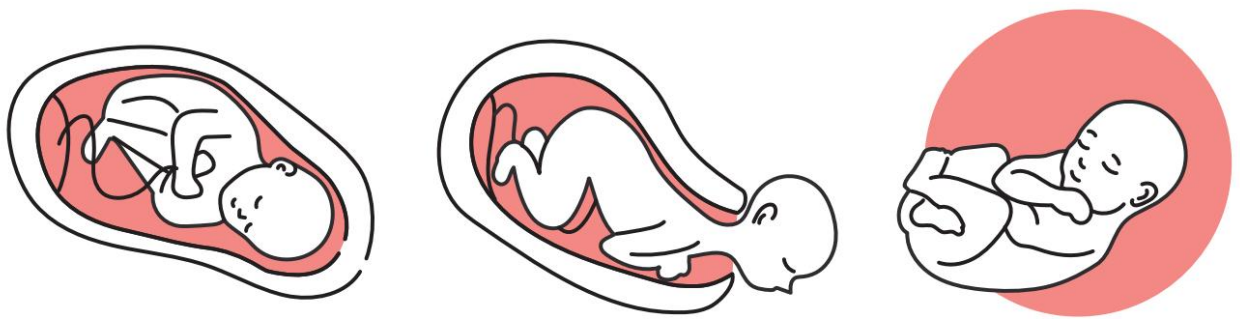
During a woman's pregnancy and childbirth, it is important for her partner to take an active part: to support her partner at every stage, to care for the child after birth. The role of the partner is to provide comprehensive support, emotional and practical assistance. The partner can help create a favorable environment for the baby's development, be a support for her partner and interact with the child, fully experiencing the joy of parenthood. The participation of fathers in all processes related to pregnancy, childbirth and childcare is very important for the development of full-fledged partnership relationships and the promotion of gender equality.

Childbirth

Childbirth is the physiological process of completing pregnancy by the exit of a mature fetus (childbirth) and placenta from a pregnant woman's body through the birth canal. Pregnancy under normal conditions lasts 40 weeks, after which the process of natural childbirth begins, which can last up to 20 hours (depending on previous pregnancies, characteristics of the body, size of the fetus and other factors).

Premature birth is a birth within 28-39 weeks of pregnancy, that is, after the 7th month of pregnancy. Such births carry a risk of insufficient development of the child and the occurrence of various diseases associated with this. After premature birth, the child will require additional medical supervision until its condition stabilizes.

The placenta is a temporary reproductive organ that connects the fetus to the uterine wall. It is it that provides the exchange of nutrients between the mother and the child, blood supply and other life-support functions. After the birth of the child, the placenta is rejected, and it also exits through the birth canal.



SEX AND PLEASURE

Sex and preparation for it

There is **no** ideal age for first sex. Every

A person independently chooses the right time. Someone feels ready after reaching the age of consent (i.e. 16) or majority (i.e. 18). Another person may not have sex until they are 20 or older. The age of first sex does not make a person less or more mature, sexual, attractive, etc. You need to prepare for sex. Talk to your partner about your

Sex is one of the most exciting moments for many people. Maybe you've already thought about it or have already had sex.

expectations, fears, desires, safety rules. Together, choose a quiet place for sex where you will be comfortable, no one will disturb or interfere. Be sure to use condoms to prevent infection with diseases and unwanted pregnancy. It is good if there is a shower nearby, it is worth using it before and after sex.

Foreplay and caresses help you relax, feel comfortable, and increase sexual arousal. The duration and intensity of caresses depends on your partner's preferences. For some, 5-10 minutes is enough, while others need much more time. In order to understand what caresses you and your partner like, you need to talk about it. It is worth asking and honestly sharing your impressions. Only through experiments can you understand what really brings pleasure to you and your partner. It is important not to rush during the first sex. The process may not be what you imagined it to be.

Orgasm may also not occur due to tension and anxiety. In boys, during the first sex, ejaculation may occur too quickly due to excessive excitement - 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 unpleasant sensations. It is important not to be afraid to talk about discomfort and things that are not liked. There is a stereotype that a partner should guess by their movements, sensations or facial expressions what a person needs and what they are not

satisfied with. But no one can read minds, so it is always important to discuss preferences and wishes before sex begins, as well as during the process. The main rule of the first sexual experience is not to rush.

Sexual preferences

With so many sexual practices, it can be difficult to understand your own sexual preferences. Moreover, they can change throughout your life. Ask yourself which sexual practices you like and which you don't. Be sure to share your thoughts with your partner and ask him/her to tell you about his/her own preferences! This will help you learn more about each other and achieve a better level of mutual understanding and intimacy in your relationship.

Sex is a physical, emotional, and psychological activity that involves intimate physical contact between partners for the purpose of achieving sexual pleasure, as well as procreation.

Such activity can take various forms, including: actual penetrative sexual intercourse, oral sex, fondling, kissing, hugging, and other types of physical intimacy between partners.

Sex happens:

👉 **oral** – stimulation of the genitals with the tongue or lips;

👉 **vaginal** – involves penetration of the vagina with a penis, fingers, or sex toys;

👉 **anal** – during which the penis penetrates the anus, fingers or sex toys.

Masturbation is considered a separate type of sex . It is the stimulation of the genital area for the purpose of obtaining sexual pleasure. In the process of masturbation, hands are usually used.

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 purpose objects for masturbation, because it is dangerous to health.

Masturbation is perfectly acceptable in relationships, both alone and with partners. It is part of healthy sexual behavior. Although the topic of masturbation may be surrounded by myths, it is actually a way to relieve stress, satisfy sexual arousal, and explore your body, sexuality, and desires.

These are the most common practices, but there are many forms of sex. Since each person has their own taste, sexual preferences can also be diverse.

Good sex is sex in which each partner receives has pleasure, reaches orgasm and does not feel discomfort.

During sex, you need to pay attention to:

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

It is believed that perfect sex should end **with an orgasm**. This is the feeling of the highest point of pleasure that occurs during sex or masturbation.

However, sex, especially the first one, when partners are just learning each other's tastes and inclinations, does not always end with an orgasm.

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 have an 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 head. During orgasm, sperm is released through the vas deferens. Men can also orgasm during prostate stimulation, which creates the majority of the ejaculate.

At any point during sex, either partner can say "no." You don't have to justify your "no," you can simply share why you feel uncomfortable or unpleasant. You can agree with your partner on a stop word to stop any sexual activity.

Even if there is no reason for this, it is important to know your right. It shows trust and comfort between partners. If a couple does not understand 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.

Lubricants

Lubricant is a special lubricant that moisturizes the genital tract and facilitates sexual intercourse. Lubricant also softens and moisturizes the skin and mucous membranes of the genitals, facilitates insertion of the penis in case of a weakened erection, and eliminates unpleasant sensations due to dryness or increased sensitivity of the vaginal mucosa.

You can use lubricant during sex. We do not recommend replacing lubricant with other means not intended for this purpose (saliva, oil, etc.).

Lubricants are:

- oil-based;
- water-based;
- silicone-based.

For safe sex, we recommend using water-based or silicone-based lubricants. Water-based lubricants are suitable for all types of condoms, as they do not destroy latex. However, if intercourse is prolonged, water-based lubricants may dry out, requiring reapplication. Oil-based lubricants, such as petroleum jelly and creams, should not be used with condoms, as they destroy latex.

We recommend buying lubricant in pharmacies, supermarkets or specialized stores (sex shops), where there is a guarantee of quality. It is important to always pay attention to the expiration date of the product and the integrity of the packaging. Its composition and information about its purpose (for vaginal, anal or oral sex) are indicated on the packaging. It is important to remember that flavorings, flavorings or anesthetics (painkillers, cooling agents, etc.) added to the lubricant can cause allergic reactions.

Lubricant can be used to lubricate both your genitals and your partner's. Lubricant should not be applied to the entire length of the penis before putting on the condom, as this may cause the condom to slip off during intercourse. It is necessary to apply 1-2 drops of lubricant to the head of the penis after putting on the condom.

For oral sex, you should use special lubricants designed for this purpose. After sexual contact with the use of lubricant, you should wash the genitals with warm water.

DICTIONARY



Safe sexual behavior is an activity aimed at preventing risks to the physical safety and psychological well-being of participants in sexual activity. It includes measures to promote responsible sexual relationships and safety during sexual activity, protection from sexually transmitted diseases (STDs), and behavior that respects consent to sex and the boundaries of other people.

Bisexuals are people who are attracted to both men and women, regardless of depending on their own gender.

Victim **blaming** is the accusation that the victim caused, provoked, or encouraged what was done to them. violence.

Gender is a society's expectations of what it means to be a woman and a man (femininity and masculinity). That is, it is the appearance, roles, behavior, and activities that a given society considers acceptable for women and men. For example, the idea that women should wear dresses or that boys should not cry.

Gender roles are a type of social role: a set of norms, expected behavior, activities, and characteristics that are attributed as "inherent" to men and women.

Gender stereotypes are traditional ideas about gender roles and restrictions on the upbringing and norms of behavior of people depending on their gender. For example, people may say that only boys should play football, 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 suitable only for men or only for women.

Gender discrimination (sexism) is a situation in which a person and/or group of persons is restricted in the recognition, exercise or enjoyment of rights and freedoms on the basis of sex. For example, in some societies, girls are denied the right to education.

Gender-based violence is the infliction of harm on others based on their gender, based on socially imposed inequality between women and men. Common types of GBV include sexual, physical, economic and psychological violence.

Gender equality is the equal legal status of women and men and equal opportunities for its implementation, which allows persons of both sexes to participate equally in all spheres of society.

Homosexuality is an emotional, romantic (platonic), erotic (sensual), or sexual attraction to persons of the same sex.

Heterosexuality is an emotional, romantic (platonic) ny), erotic (sensual) or sexual attraction to persons of the opposite sex.

Gays are men who fall in love with and feel sexual attraction to men.

Intimacy – the ability and need to feel emotional closeness with another person, the need for feedback.

A culture of consent is when a relationship is based on mutual consent and respect for one's partner and a healthy sense of safety and responsibility. A culture of consent normalizes asking for and absolute respect for any answer (especially when that answer is "no").

Coming out is the public disclosure of information about one's sexual orientation or gender identity.

LGBTQ+ is an acronym for lesbian, gay, bisexual, transgender, intersex, and queer. The "plus" in this acronym signifies that the spectrum of sexuality and identity is constantly expanding.

Lesbians are women who fall in love with and are sexually attracted to women. The term comes from the name of the Greek island of Lesbos, home to the poet Sappho, who celebrated love between women.

Masturbation is the stimulation of the genital area (usually the genitals) for the purpose of obtaining sexual pleasure.

Menstruation is a physiological process in a woman's body, the initial period of the menstrual cycle, during which the endometrial mucosa is shed with a certain amount of blood.

Sex is the biological or physiological characteristics of a person, such as reproductive organs, chromosome set, etc. (female, male, intersex individuals).

Sexually transmitted diseases (STDs) are a group of infectious diseases that are transmitted primarily through sexual contact between people and can cause serious health consequences. They include viral, bacterial, fungal, parasitic, and other infections.

Sexuality is a central aspect of human existence that continues throughout life, encompassing gender, gender identity and roles, sexual orientation, eroticism, pleasure, intimacy, and reproduction. Sexuality is experienced and expressed in thoughts, fantasies, desires, beliefs, attitudes, values, behaviors, practices, roles, and relationships. Although sexuality may encompass all of these dimensions, they are not always fully experienced or expressed. Sexuality is influenced by the interaction of biological, psychological, social, economic, political, ethical, legal, historical, religious, and spiritual factors.

Sexual education is a comprehensive process that involves acquiring knowledge, skills and values regarding sexual behavior, reproductive health, contraception, protection against sexually transmitted diseases, sexual orientation, prevention of violence and discrimination, formation of sexual self-awareness, skills of open communication and culture of consent, responsible attitude towards sexual and reproductive behavior, family planning. The standards of sexual education are not limited to information about sex and relationships between the sexes, but go far beyond it.

Sexual health is a state of physical, emotional, mental and social well-being in relation to human sexuality. It is not merely the absence of disease, dysfunction or infirmity. Sexual health requires a respectful approach to sexuality and sexual relationships, and the ability to have pleasurable and safe sexual experiences without coercion, discrimination or violence. The achievement and maintenance of sexual health requires the respect, protection and fulfilment of the sexual rights of all people.

Sexual rights encompass human rights already recognized in national laws, international human rights instruments and other agreed instruments. They include the right of all individuals to be free from coercion, discrimination and violence, including the right to the highest attainable standard of sexual health and access to sexual and reproductive health services; to seek, receive and impart information related to sexuality; to receive sexual education; to respect for the integrity of one's body; to choose one's partner; to have consensual sexual relations; to marry by mutual consent; to decide whether and when to have children, etc. The enjoyment of these rights requires that people respect the rights of others.

Sexual orientation is a sexual and/or romantic attraction to a person of a certain gender (heterosexuality, homosexuality, bisexuality, pansexuality, asexuality, etc.).

Sexual harassment is any unwanted actions of a sexual nature, expressed verbally (requests for sexual favors, threats, intimidation, obscene comments) or physically (touching, patting, kissing, gestures), which humiliate or insult persons who are in a relationship of labor, service, material or other subordination (Article 1 of the Law of Ukraine "On Ensuring Equal Rights and Opportunities for Women and Men").

Sociocultural norms are a set of values, beliefs, customs, and rules formed in society that dictate certain ways of behaving and communicating with each other.

Transgender is a person whose gender identity does not match their biological sex and whose gender expression does not conform to societal norms regarding their gender.

Ovulation is the process of releasing a mature egg, ready for fertilization, from the ovary.

Persons with disabilities are people who have long-term physical, mental, intellectual or sensory impairments that may hinder their full and effective participation in society on an equal basis with others.

A victim of violence is a person who has been or is the object of physical, psychological, sexual or other types of violence by another person or group of people.

Premenstrual syndrome (PMS) is a complex of physiological and psychological symptoms that can appear 2-12 days before menstruation and disappear shortly after it begins.

WHAT TO WATCH?



Tea consent

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



<https://necessary.education/biology>

The series "Biology of Sexuality" from the studio "Need"



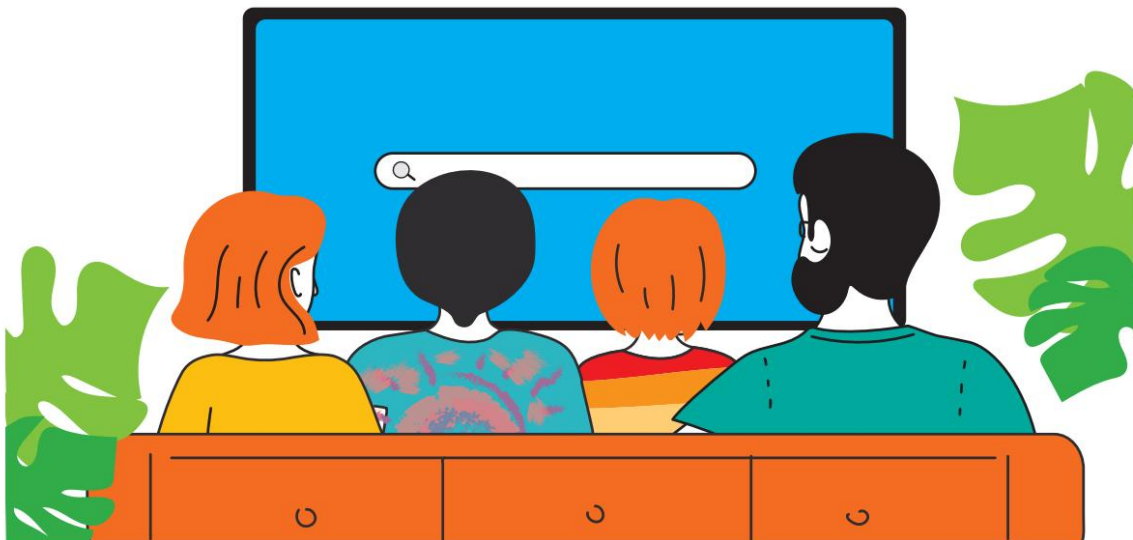
UNICEF YouTube Channel

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

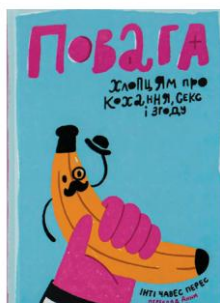


YouTube channel of the NGO "Girls"

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.

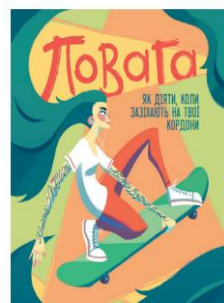


WHAT TO READ?



Inti Chavez Perez

"Respect. To the guys
about love, sex and
consent"



Courtney Macavinta, Andrea Vander Plum

"Respect. What to do when
your personal rights are violated"
borders»



NGO "Girls", UNICEF

"Health without shame"



Melissa Kahn, Yumi Stines

"Let's talk about consent!"



Robbie G. Harris

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

NOTES

[illegible]

[illegible]

NOTES

[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](https://www.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

