

P♥NTON

**ПРО СТАТЕВЕ
ДОЗРІВАННЯ
І СЕКС БЕЗ СЕКРЕТІВ**

ПРО СТАТЕВЕ
ДОЗРІВАННЯ
І СЕКС БЕЗ СЕКРЕТІВ

Про статеве дозрівання і секс без секретів

Розробка змісту:

Аліна Синакевич, Катажина Банасяк-Маршалек

Коректура тексту:

Пауліна Вавжинчик, Фінка Хейнеманн

Група «Ponton»

ponton.org.pl

info@ponton.org.pl

Телефон довіри (щоп'ятниці 16:00-20:00)

22 635 93 92

Видавець:

Фонд на Підтримку Жінок та Планування Сім'ї

вул. Новоліпе 13/15

00-150 Варшава

22 635 93 95

federa.org.pl

Видання I

Варшава 2022

ISBN: 978-83-966138-0-6



ЗМІСТ

1. ВВЕДЕННЯ	9
2. ЗМІНИ В ПЕРІОД СТАТЕВОГО ДОЗРІВАННЯ	10
ШВИДКЕ ЗРОСТАННЯ	11
ЗМІНА ФІГУРИ	11
ЗМІНА ГОЛОСУ	13
ПІТЛИВІСТЬ	13
ПРОБЛЕМИ ЗІ ШКІРОЮ	13
НОВЕ ОБЛИЧЧЯ	14
ВОЛОССЯ НА ЛОБКУ І НЕ ТІЛЬКИ	14
3. ПОЗИТИВНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ТІЛА	15
4. ЕМОЦІЇ	17
5. ЧОЛОВІЧІ СТАТЕВІ ОРГАНИ	19
ЩО МОЖНА ПОБАЧИТИ - ЗОВНІШНІ СТАТЕВІ ОРГАНИ	19
ЧОГО НЕ ВИДНО - ВНУТРІШНІ СТАТЕВІ ОРГАНИ	19
ФІМОЗ	20
ЩО ТАКЕ ЕРЕКЦІЯ	21
ЩО ТАКЕ ПОЛЮЦІЇ	22
ЯК ДОГЛЯДАТИ ЗА ПЕНІСОМ І ЯЄЧКАМИ	22
ІНТИМНА ГІГІЄНА	23
РОЗМІР ПЕНІСА	23
ПЕНІС ТА ТРАНСГЕНДЕРНІСТЬ Й НЕБІНАРНІСТЬ	24

6. ЖІНОЧІ СТАТЕВІ ОРГАНИ	25
ЩО МОЖНА ПОБАЧИТИ - ЗОВНІШНІ СТАТЕВІ ОРГАНИ	25
ЧОГО НЕ ВИДНО - ВНУТРІШНІ СТАТЕВІ ОРГАНИ	27
ІНТИМНА ГІГІЄНА	29
ЧИ ВИГЛЯДАЄ МОЯ ВУЛЬВА ПРАВИЛЬНО	30
7. МЕНСТРУАЦІЯ ТА МЕНСТРУАЛЬНИЙ ЦИКЛ	31
МЕНСТРУАЛЬНИЙ ЦИКЛ	31
ЗАСОБИ ГІГІЄНИ	32
БІЛЬ ПІД ЧАС МІСЯЧНИХ	36
МЕНСТРУАЦІЯ У ТРАНСГЕНДЕРНИХ І НЕБІНАРНИХ ЛЮДЕЙ	38
8. ВІЗИТ ДО ГІНЕКОЛОГА	39
ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ВІЗИТУ	40
ЯК ВИГЛЯДАЄ ВІЗИТ ДО ГІНЕКОЛОГА?	41
ТВОЇ ПРАВА ПІД ЧАС ВІДВІДУВАННЯ ГІНЕКОЛОГА	42
ТРАНСГЕНДЕРНА ЛЮДИНА У ГІНЕКОЛОГА	42
9. LGBTQIAP+	44
ІДЕНТИЧНІСТЬ	44
СЕКСУАЛЬНА ОРІЄНТАЦІЯ	47
10. СТОСУНКИ	49
ЯК ПОЗНАЙОМИТИСЯ З ЛЮДИНОЮ І ПОЧАТИ З НЕЮ ЗУСТРІЧАТИСЯ?	49

11. СЕКСУАЛЬНА АКТИВНІСТЬ	51
МАСТУРБАЦІЯ	51
СЕКСУАЛЬНИЙ ДЕБЮТ	51
ПЕРШИЙ РАЗ З ІНШОЮ ЛЮДИНОЮ - ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ?	52
КВІР СЕКС	54
АНАЛЬНИЙ СЕКС	55
ОРАЛЬНИЙ СЕКС	56
12. КОНТРАЦЕПЦІЯ	57
МЕХАНІЧНІ МЕТОДИ	57
ГОРМОНАЛЬНІ МЕТОДИ	58
ХІМІЧНІ МЕТОДИ	60
ПРИРОДНІ МЕТОДИ ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї	61
ХІРУРГІЧНІ МЕТОДИ	61
АНТИМЕТОДИ	62
13. БЕЗПЕЧНИЙ СЕКС ТА ІНФЕКЦІЇ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ	64
14. НАШІ СЕКСУАЛЬНІ ПРАВА	65
ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ХТОСЬ ПОРУШУЄ НАШІ СЕКСУАЛЬНІ ПРАВА	67
15. НАСИЛЬСТВО	68
СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО НАД НЕПОВНОЛІТНИМИ	68
СЕКСУАЛЬНІ ДОМАГАННЯ	68
СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО ЯКЩО ТИ ПЕРЕЖИВ/-ЛА ЗГ'ВАЛТУВАННЯ	71

16. КОРИСТУВАННЯ ІНТЕРНЕТОМ	73
ЩО ТАКЕ СЕКСТИНГ	73
17. ТЕЛЕФОНИ ДОВІРИ	75
18. ВЕБ-САЙТИ	76
19. ОРГАНІЗАЦІЇ, ЯКІ ВИСТУПАЮТЬ НА ПІДТРИМКУ LGBTQIA+	77

1. ВВЕДЕННЯ

Перед Тобою брошура, яку ми створили для молодих людей, у яких є питання і сумніви щодо процесу статевого дозрівання, змін в тілі, сексуальності, стосунків або здоров'я.

Ми хочемо, щоб брошура дала Тобі максимум інформації, але ми розуміємо, що деякі теми не були поглиблені. Якщо Ти хочеш дізнатися більше, наприкінці брошури ми надаємо інформацію про організації, які можуть надати Тобі бажані знання.

Ми хочемо, щоб ця публікація була максимально інклюзивною, тому вона включає перспективу та корисну інформацію для молодих людей зі спільноти LGBTQIAP + Приємного читання!

2. ЗМІНИ В ПЕРІОД СТАТЕВОГО ДОЗРІВАННЯ

Статеве дозрівання - це час, коли через значне збільшення концентрації гормонів в організмі молодих людей відбувається ряд змін. Змінюється фігура, шкіра, з'являється волосся в місцях, де його раніше не було, з'являються перші місячні, нічні полюції або відбувається мутація. Це, безсумнівно, інтенсивний досвід, який може виявитися приголомшливим. Однак варто пам'ятати, що, незважаючи на те, що ми всі проходимо дорослішання, кожен з нас є унікальним, і це нормально, що деякі зміни відбуватимуться з різною швидкістю.

Тіло змінюється, але також змінюється і те, як Ти дивишся на світ і на себе. Ти можеш відчувати перепади настрою, які викликані дією гормонів. Приводом сильних емоцій також можуть стати виклики, що стоять перед Тобою, наприклад, вибір школи, нові ролі та завдання, яких очікує від Тебе сім'я чи однолітки. Період статевого дозрівання - це також час, коли Ти починаєш з більшою цікавістю вивчати питання статі й сексу. Тема емоцій, настрою або психічних станів в цілому буде розвинена в цій брошурі пізніше.

Змінюється добовий ритм секреції мелатоніну - гормону релаксації, який також відповідає за засинання і сон. Твій біологічний годинник може трохи змінитися - у Тебе може бути більше енергії вечорами, і як тільки з'явиться така можливість, Ти будеш вставати пізніше. Сон, хоч його все ще недооцінений, відіграє важливу роль у Твоєму психічному розвитку та регулюванні гормонального рівня.

ШВИДКЕ ЗРОСТАННЯ

Однією з найбільш помітних змін є інтенсивне зростання. Як правило, відбувається так, що окремі частини тіла починають рости раніше, інші пізніше, тому у Тебе може скластися враження, що Ти побудований/-а непропорційно. Пам'ятай однак, що це всього лише етап, і з часом пропорції вирівнюються.

Нерідко кістки ростуть швидше, ніж м'язи, що може викликати біль. Якщо це приносить Тобі багато дискомфорту щодня, варто проконсультуватися з ортопедом, а також подбати про правильну поставу і не уникати руху. Ти вже, мабуть, втомився/-лася від коментарів «не сутулься», але в них є сенс!

Твоє зростання записано у Твоїх генах, але погане харчування, куріння, вживання алкоголю, вживання наркотиків, недосипання, сидіння перед комп'ютером замість того, щоб проводити вільний час на свіжому повітрі, може негативно вплинути на Твій розвиток.

Кожен розвивається у своєму власному темпі. Тому не варто порівнювати себе з іншими людьми Твого віку, які почали дорослішати раніше, і турбуватися про те, що з Тобою щось не так. Прийде й Твій час! За статистикою, у дівчаток статеве дозрівання починається на два роки раніше, ніж у хлопчиків.

ЗМІНА ФІГУРИ

У підлітковому віці змінюється і вся наша фігура. Прибуває жирова тканина, що цілком природно. Особливо це помітно на грудній клітці, в області стегон, сідниць або на обличчі.

Ростуть груди. Їх розвиток триває приблизно чотири роки, але їх зовнішній вигляд і розмір змінюються протя-

гом усього життя, оскільки вони залежать від ваги тіла, від того, чи жінка годує/годувала грудьми, чи була фізично активною. Про розмір грудей, перш за все, відповідають гени. Якщо у Тебе великі груди, Ти можеш носити бюстгальтер, щоб зняти навантаження з хребта і підтримувати їх належним чином. Це не є обов'язковим - деякі люди почуваються комфортніше в бюстгальтері, інші почуваються краще без нього. Коли Ти купуєш бюстгальтер, враховуй, перш за все, свій комфорт, а не його зовнішній вигляд. Погано підібраний, занадто тісний або занадто вільний бюстгальтер може деформувати груди. Груди мають велику кількість нервових закінчень, що робить їх дуже ніжними і чутливими до дотиків. Біль можуть викликати навіть рухи тіла. Якщо Ти займаєшся спортом, придбай спортивний бюстгальтер.

Важлива інформація для транс-хлопців і небінарних людей, для яких факт наявності грудей може бути дуже стресовим. Існують різні способи зробити грудну клітку більш пласкою. Транс-хлопці, з якими нам вдалося поговорити, настійно не рекомендують такі способи зробити грудну клітку пласкою, як: перев'язування грудей еластичними бинтами або заклеювання їх скотчем, тому що Ти можеш завдати собі шкоди, зламати або деформувати ребра чи ускладнити роботу легенів. Оптимальний варіант – це біндери, щось на зразок стягуючого топа, який вирівнює груди. Біндер можна купити в інтернеті, або також Ти можеш пошукати в різних групах для трансгендерних людей, можливо, хтось хоче віддати/перепродати вживаний.

Фігура і маса тіла хлопчиків змінюються у зв'язку з розвитком м'язів і потовщенням кісток. Відбувається сильний розвиток і розширення плечей. Іноді у хлопчи-

ків може з'явитися набряк сосків (гінекомастія), це відбувається під впливом гормонів, який проходить приблизно через рік.

ЗМІНА ГОЛОСУ

В результаті дії тестостерону, гормону, який виробляється яєчками (жіночий організм також виробляє тестостерон, але в набагато менших кількостях), хлопчик-підліток зазнає мутації. Під час мутації голос ламається – буває то низьким, то високим і писклявий. У дівчаток також змінюється голос на нижчий, але зміна не така різка, як у хлопчиків.

ПІТЛИВІСТЬ

Під впливом розвитку потових залоз Ти починаєш сильно потіти. Хоча потовиділення є необхідним явищем, при розкладанні поту бактеріями виробляється неприємний запах, тому не забувай використовувати мило і дезодорант

ПРОБЛЕМИ ЗІ ШКІРОЮ

У багатьох людей під впливом гормональних змін можуть з'явитися прищі. На щастя, в аптеках є цілий ряд засобів, які можуть зменшити їх симптоми. Запитай в аптеці у своєму районі, Тобі обов'язково порекомендують якийсь препарат. Пам'ятай, що видавлювання прищів може викликати постійне рубцювання і подальший розвиток інфекції. Якщо Ти страждаєш від дуже тяжкої форми прищів, варто звернутися до дерматолога, який призначить Тобі відповідні ліки. Прищі є у більшості підлітків.

НОВЕ ОБЛИЧЧЯ

Ми говорили про те, що під час статевого дозрівання пропорції тіла змінюються. Те ж саме відбувається з Твоїм обличчям, яке стає більш дорослим. Спочатку воно може здаватися непропорційним, але через деякий час все нормалізується.

ВОЛОССЯ НА ЛОБКУ І НЕ ТІЛЬКИ

Ще однією зміною в організмі є поява волосся під пахвами і на лобковому горбку. Спочатку шерсть з'являється в області статевих органів і анального отвору, а потім під пахвами. У дівчаток в період статевого дозрівання з'являються більш густе, ніж в дитинстві, волосся на ногах, руках і над верхньою губою. Це природно, особливо у брюнеток. Однак, якщо Ти вважаєш, що цього волосся занадто багато, Тобі слід звернутися до ендокринолога – лікаря, який займається гормонами.

У хлопчиків, крім густого волосся на руках і ногах, з'являється також волосся на обличчі, грудній клітці, животі, іноді на спині і сідницях. Це теж природно. Кількість волосків і їх розташування на тілі обумовлено генетично. Тож Ти, ймовірно, будеш таким же волохатим, як і дорослі чоловіки у Твоїй родині.

3. ПОЗИТИВНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ТІЛА

Зовнішній вигляд є важливим для багатьох людей, і це цілком нормально. Однак варто пам'ятати, що Інтернет та масова культура багато в чому формують наші смаки та уявлення про те, що означає бути привабливою чи привабливим.

Пам'ятай, що над зовнішністю моделі або актриси працює команда стилістів. Фотосесії тривають багато годин, протягом яких робиться маса фотографій, з яких вибирається одна й обробляється в графічній програмі. Моделі або актрисі «поліпшується» шкіра, риси обличчя та фігура. Тому не варто перейматися тим, що ми не схожі на людей з рекламних роликів або музичних кліпів. Існує безліч акаунтів в Instagram, які показують, як ретушуються людські тіла і як вони виглядають в реальності. Варто на власні очі побачити, як часто нас обманюють і як багато чого може змінити додаток для ретуші фото.

Ти ростеш і розвиваєшся, тому деякі зміни в тілі можуть викликати тривогу й сумніви в тому, чи все в порядку. Тобі може здатися, що Ти побудований/-на непропорційно. Багато особливостей зовнішності генетично обумовлені, і ми не маємо на них ніякого впливу. Звичайно, багато залежить від способу життя, від того, як Ти харчуєшся, і від того, чи займаєшся спортом. Краще не наважуватися на радикальні дієти, Твоє тіло весь час потребує будівельних матеріалів, якщо Ти їси недостатньо, є ризик, що Ти не будеш розвиватися належним чином.

Якщо Ти вважаєш, що вага Твого тіла невідповідна, Ти можеш звернутися до дієтолога, який назначить дієту. Широко поширений тиск, що треба мати худе тіло, є дуже небезпечним, через нього багато людей захворіли

на серйозні захворювання, такі як анорексія або булімія. На щастя, все більше людей протестують проти пропаганди худорлявості як ідеалу краси. Багато говорять про різноманітність і про те, що привабливими можна вважати і струнких, і товстих, і невисоких людей.

4. ЕМОЦІЇ

Кажуть, що підлітки в період статевого дозрівання переживають «перепади настрою». І насправді - Твої реакції можуть бути абсолютно різними. Ти можеш впасти в ейфорію і вибухнути гучним сміхом, щоб через мить зануритися в смуток або навіть залитися сльозами, або розлютитися через якусь дрібницю.

Тобі нерідко здається, що Ти можеш зрушити гори, адже Ти сильний/-а і сповнений/-а енергії. Іншим разом Ти бачиш майбутнє в песимістичних тонах. Такі зміни настрою можуть викликати у Тебе труднощі, а також впливати на Твої стосунки з оточенням.

Не переживай - коли рівень гормонів, який підвищується в період статевого дозрівання і впливає на зміни в тілі й психіці, стабілізується, у Тебе теж буде більше спокою. На те, як Ти себе почуваєш, також можуть впливати Твої стосунки з родиною, однолітками або те, що відбувається в школі.

Багато підлітків дуже стурбовані змінами, що відбуваються в їх тілі, і своїм зовнішнім виглядом. Стрес викликають також перші емоційні стосунки або перший сексуальний досвід. Це природно, що ситуації, які є новими для Твого життя, викликають занепокоєння. Важливо не приховувати складних емоцій і знайти навколо себе довірених людей, з якими можна поговорити про це. Однак, якщо Ти відчуваєш, що проблеми наростають, або пригнічений настрій триває довго, і Ти не можеш з цим впоратися, Ти завжди можеш звернутися за консультацією до психолога, а також скористатися, наприклад, з телефона довіри.

У період статевого дозрівання можуть виникнути труднощі в спілкуванні з батьками, може трапитися так,

що Ти будеш частіше з ними сваритися. З одного боку, як підліток, Ти можеш хотіти більше часу проводити з подругами і друзями, ніж з сім'єю, Ти хочеш приймати рішення про своє життя самостійно. З іншого боку, батькам також потрібен час, щоб звикнути до цієї ситуації. Вони побоюються за Твою безпеку і часто мають рацію. Тут стане в пригоді принцип взаєморозуміння і поваги, що діє в обидві сторони!

Якщо у Тебе склалося враження, що маєш з батьками дуже погані відносини, вони часто кричать на Тебе або використовують фізичне насильство, то варто звернутися з цією проблемою до дорослої людини, якій Ти довіряєш, наприклад, до когось зі школи. Пам'ятай, що Ти маєш право відчувати себе вдома в безпеці і мати комфортні умови для розвитку і навчання.

5. ЧОЛОВІЧИ СТАТЕВІ ОРГАНИ*

ЩО МОЖНА ПОБАЧИТИ - ЗОВНІШНІ СТАТЕВІ ОРГАНИ

Пеніс (статевий член, член) - це те, чим Ти мочишся. Механічна стимуляція цього органу може призвести до сім'явиверження та великого задоволення.

Устя сечоводу - звідси виходить сеча та еякуляторна рідина.

Вузечка крайньої плоти - невелика тонка шкірна складка, що з'єднує крайню плоть з головкою статевого члена. Вона розташована на нижній поверхні члена і є особливо чутливою до дотиків. Це одна з найбільш чутливих чоловічих ерогенних зон.

Мошонка - шкірно-м'язовий мішок, в якому розташовані яєчка. Вона розташована між пенісом і анусом. Її завдання - підтримувати яєчка при оптимальній постійній температурі, трохи нижче температури тіла.

ЧОГО НЕ ВИДНО - ВНУТРІШНІ СТАТЕВІ ОРГАНИ

Сечовід - протока, що починається на дні сечового міхура і закінчується у верхній частині головки статевого члена. Крім виходу сечі за межі системи, вона також транспортує сперму. Сперматозоїди виходять назовні через устя сечоводу, розташоване на вершині головки статевого члена.

Яєчка - в яєчках виробляються сперматозоїди і гормон тестостерон, який впливає, зокрема, на такі характеристики, як: статура, голос, тип оволосяння, волосся на обличчі. Здебільшого, одне яєчко знаходиться вище, а інше нижче, тому не переймайся, якщо помітиш таку невідповідність - це цілком природно.

* Коли ми говоримо про чоловіків, хлопців, ми маємо на увазі людей, які були позначені при народженні як чоловіки.

Придатки яєчка - тут сперматозоїди дозрівають і зберігаються. Придатки яєчка складаються з каналців, вистелених війками, що дозволяє спермі виходити з яєчок.

Сім'явивідні протоки - це протоки, які ведуть сперматозоїди з придатка яєчка, що йдуть з мошонки разом з нервами і кровоносними судинами через паховий канал до черевної порожнини. Вихід сім'явивідної протоки розташований в сечоводі.

Альвеоларно-клітинні залози - розташовані в області дна сечового міхура, а їх виходи проникають в сім'явивідну протоку в так званому міхурі (сховищі сперми). Вони мають форму подовжених мішечків, а їх внутрішню частину вистилає епітелій, що виділяє компоненти сперми (зокрема білки й фруктозу), вироблення яких становить суть роботи цих органів.

Передміхурова залоза (простата) - її основним завданням є виробництво рідини, в якій існують сперматозоїди і яка забезпечує їх поживними речовинами.

Більбоуретральні залози - відповідають за секрецію передякуляту (прозорого секрету, що містить слиз, який виходить з сечоводу під час статевого збудження) до сечоводу.

ФІМОЗ

Якщо під час відпочинку та ерекції у Тебе виникають проблеми зі стягуванням «шкірки», тобто крайньої плоті, з головки, це викликає дискомфорт або біль – ймовірно, Ти страждаєш на фімоз, тобто вроджене або набуте захворювання, яке полягає у звуженні устя крайньої плоті, що унеможлиблює мастурбацію або статевий акт.

Це звучить загрозливо, але не хвилюйся, Ти не єдиний, хто страждає від цього стану, а, найголовніше, що він повністю виліковний!

В такій ситуації обов'язково потрібно звернутися до уролога, тобто до лікаря, який лікує захворювання сечостатевої системи, також можна проконсультуватися з сімейним лікарем. Чим раніше Ти звернешся, тим краще. Найчастіше його лікують хірургічним шляхом, видаляючи частину або всю крайню плоть. У легких випадках застосовується процедура, що розширює її устя. Зазвичай процедура проводиться під місцевою анестезією. Загоєння рани займає близько двох тижнів. Після операції можна нормально функціонувати, ходити в школу тощо.

ЩО ТАКЕ ЕРЕКЦІЯ

Стан, при якому член подовжується і твердне, називається ерекцією. У члені знаходяться кавернозні тіла, які під впливом різних подразників, найчастіше збудження, наповнюються кров'ю, тому виникає ерекція. Ерекція виникає у людей різного віку, часто без їх волі. Наукові дослідження показують, що плід в утробі матері також може мати ерекцію.

Зрозуміло, що Ти можеш відчувати себе ніяково, якщо виникає ерекція, коли Ти цього не хочеш. Можливо, Тебе втішить, що в період статевого дозрівання це звичайна ситуація, і Ти не єдиний, хто це має. Пізніше чутливість до зовнішніх подразників знижується, і таких небажаних реакцій стає менше.

Що може викликати ерекцію?

- Сексуальне збудження.
- Механічна стимуляція, не обов'язково навмисна. Іноді досить занадто тісної нижньої білизни або одягу, і через механічне тертя може з'явитися ерекція.

- Стресові ситуації - коли Ти нервуєш, Твій кров'яний тиск підвищується по всьому тілу, в тому числі в кавернозних тілах, які, наповнюючись, викликають ерекцію.

ЩО ТАКЕ ПОЛЮЦІЇ

У хлопчика-підлітка під час сну можуть спостерігатися мимовільні сім'явиверження, які мають назву полюції, нічні мазки. Це явище, що свідчить про те, що хлопчик розвивається правильно, точно не є приводом для занепокоєння. Найчастіше про них можна дізнатися по слідах на нижній білизні/піжамі.

Полюції можуть з'явитися в будь-якому віці, в тому числі і в дорослому житті, і це нормально. Однак, якщо хлопчик не мастурбує, а полюції не з'являються до 16 років, йому слід звернутися до уролога, тобто лікаря, який займається сечостатевою системою.

ЯК ДОГЛЯДАТИ ЗА ПЕНІСОМ І ЯЄЧКАМИ

Окрім інтимної гігієни, яка є основною формою догляду за статевими органами, важливо не применшувати жодних симптомів болю чи дискомфорту в області яєчок та інших частин зовнішніх статевих органів.

У Твоїй віковій групі також можуть виникати новоутворення яєчок, в такій ситуації не відкладай візит до уролога, який є фахівцем з сечостатевої системи. Рекомендуємо Тобі пошукати інформацію про акцію Movember, присвячену профілактиці раку яєчок та передміхурової залози - в рамках цієї акції Ти можеш зробити безкоштовні тести УЗД, можливо, у Твоєму місті вони також проходять?

ІНТИМНА ГІГІЄНА

Статеві органи потрібно мити щодня. Під час миття статевого члена слід відтягнути крайню плоть, щоб видалити речовину, що скупчилася під нею, так звану смегму. Смегма являє собою білі або злегка жовтуваті виділення з сирнистим виглядом, які складаються з фрагментів епідермісу, що відшарувалися, шкірного сала, залишків сечі, сперми. Таке ретельне миття необхідно, оскільки запобігає появі неприємного запаху члена і інфекцій. Якщо Ти помітив будь-які виділення з члена, які тебе непокоять, звернися до лікаря.

РОЗМІР ПЕНІСА

У період статевого дозрівання організм, включаючи статеві органи, розвивається і росте. Довжина, товщина Твого члена, як і інші особливості зовнішнього вигляду, записані у Твоїх генах. Пеніси у дорослих (як і інші частини тіла - наприклад, вуха, носи, роти) відрізняються один від одного розмірами і зовнішнім виглядом, але це не впливає на якість сексуального життя.

Якщо говорити про секс за участю статевого члена і піхви, варто розвінчати міф про те, що тільки великий член гарантує сексуальне задоволення, це помилкова думка, поширена порнографічними фільмами. Насправді піхва є короткою, але еластичною й адаптується до розміру члена. Крім того, найбільш чутливими до стимулів є перші три сантиметри від входу до піхви, а найбільше задоволення дає стимуляція клітора.

Пеніс може бути більшою чи меншою мірою викривлений в якомусь напрямку, і це абсолютно нормально. Немає сенсу порівнювати свій член з фотографіями акторів порно, оскільки такі фотографії піддаються

комп'ютерній обробці. Часто важливішим за зовнішній вигляд статевого члена є його інтимна гігієна, тому має сенс мати це на увазі, оскільки її відсутність може відштовхнути людину від інтимного контакту з Тобою.

Пам'ятай, задоволеність сексуальним життям залежить не від розміру або зовнішнього вигляду члена, а від того, чи є між Тобою та іншою людиною довіра, близькість, щирість, здатність говорити про секс і сексуальні потреби.

ПЕНІС ТА ТРАНСГЕНДЕРНІСТЬ Й НЕБІНАРНІСТЬ

Маємо ще інформацію, яка може зацікавити трансгендерних дівчат, небінарних людей, яким потрібно, щоб їхні статеві органи були менш помітними, більш плоскими під одягом. Ми рекомендуємо Твоїй увазі gaffy, тобто спеціальні трусики, які дозволяють безпечно усунути випуклість статевих органів. В Інтернеті Ти знайдеш різні моделі таких трусиків - від шортиків до сліпів з мереживом.

6. ЖІНОЧІ СТАТЕВІ ОРГАНИ*

ЩО МОЖНА ПОБАЧИТИ - ЗОВНІШНІ СТАТЕВІ ОРГАНИ

- **Лобковий горбок** - це м'яка подушка з жирової тканини, яка захищає лобковий симфіз. Горбок може бути різної товщини, передбачається, що в середньому це від 2 до 3 см, але у людей з великим вмістом жиру він може досягати 8 см. Його зовнішня частина покрита епідермісом, а під ним знаходяться сальні залози і потові залози. У період статевого дозрівання його шкіра покривається волоссям.
- Спускаючись далі вниз, ми побачимо частину **клітора**. Він схожий на маленьку кнопку, але це лише видимість! Зовні видно лише головку клітора, яка трохи захищена під крайньою плоттю клітора. Весь клітор має величезну кількість нервових закінчень, тому його потирання, лизання, дотик і пестощі зазвичай доставляють дуже велике задоволення.
- **Вихід сечоводу** - кінцева ділянка сечовидільної системи, його основне завдання - виводити сечу за межі Твого тіла
- **Зовнішні статеві губи** (раніше їх називали великими) - це складки шкіри, які також складаються з жирової тканини, що обрамляють внутрішні статеві губи. Вони є продовженням лобкового горбка, на них також росте волосся. Вони мають велику кількість нервових закінчень, це може відчуватися при епіляції або під час пестощів. Між зовнішніми статевими губами знаходиться щілина вульви.

* Коли ми говоримо про дівчат, жінок, ми маємо на увазі людей, які були позначені при народженні як жінки

- **Внутрішні статеві губи** (раніше називалися малими) - тонкі, чутливі складки шкіри, що не покриті волоссям, розташовані між зовнішніми губами. Вони закривають присінок до піхви, де плавно переходять в слизову оболонку. Тут немає ні «шаблонів», ні «правильних» розмірів або форм. Внутрішні губи можуть бути асиметричними, більш гладкими або більш хвилястими. Вони різняться за кольором, зазвичай бувають темнішими, ніж решта тіла. Вони виконують для піхви захисну функцію від інфекцій і механічних травм. У внутрішніх статевих губах знаходиться мережа судин, що утворюють систему еректильного характеру. Таким чином, у фазі збудження менша статева губа може подвоїти або навіть потроїти свою товщину!

Чи Ти знаєш, що зовнішній вигляд малих і великих статевих губ відрізняється великою різноманітністю. Зовнішній вигляд інтимної зони змінюється з віком, гормональними коливаннями або у зв'язку з вагітністю та пологами.

- **Присінок піхви** - слизький овальний простір, на якому мають свої устя репродуктивна і сечова системи. Це спільна частина внутрішніх і зовнішніх частин тіла
- **Піхвовий отвір** - вхід до піхви
- **Промежина** - простір між піхвою і заднім проходом. До неї входять м'які тканини, що лежать між задньою спайкою статевих губ і переднім краєм заднього проходу.
- **Задній прохід** - отвір, через який Ти випорожнюєшся. Задній прохід закривається вінком сильних з міцних кругових м'язів, що утворюють анальний сфінктер.

ЧОГО НЕ ВИДНО - ВНУТРІШНІ СТАТЕВІ ОРГАНИ

▪ **Яєчники** - органи, що відповідають за вироблення яйцеклітин і секрецію жіночих статевих гормонів. Вони розташовані в нижній частині черевної порожнини, між стегнами, один зліва, інший справа. Окремий яєчник нагадує за зовнішнім виглядом і розміром очищений мигдаль. Під час овуляції з яєчника вивільняється зріла яйцеклітина.

ЧИ ЗНАЄШ ЦЕ ПРО ЯЙЦЕКЛІТИНИ?

- Наші яйцеклітини не з'являються чарівним чином в підлітковому віці разом з місячними. Наші статеві клітини формуються ще протягом життя плода.
- Це може Тебе здивувати, але яйцеклітина є однією з найбільших клітин в організмі жінки. Вона є розміром приблизно з піщинку, і її можна побачити неозброєним оком.
- Більшість яйцеклітин знаходяться в яєчнику в незрілому стані. Деякі яйцеклітини будуть неактивними роками або навіть десятиліттями, перш ніж вони почнуть дозрівати, тоді як інші можуть вироджуватися і ніколи не розвинути.
- На початку кожного циклу починає рости близько 12 яйцеклітин, і наближенням овуляції одна з них переміщується вперед

і отримує останній імпульс до досягнення зрілості, а потім вивільняється з яєчника.

- Яйцеклітина має тривалість життя менше доби, але сперматозоїди здатні перебувати в матці і яєчниках до 5 днів. Це означає, що статевий акт за 5 днів до овуляції може призвести до вагітності! Тривалість життя сперматозоїдів залежить від їх здоров'я, а також від слизу шийки матки, який може жити сперматозоїди під час очікування.

■ **Маткові труби** нагадують дві воронки і являють собою протоки, які проходять від кінця яєчника до матки. Саме в матковій трубці відбувається запліднення, тому що саме тут яйцеклітина, вивільнена з яєчника, зустрічається зі сперматозоїдом. Будова маткової труби (складчаста слизова оболонка, миготливий епітелій) допомагає сперматозоїдам рухатися до вивільненої яйцеклітини, тому маткові труби беруть активну участь в процесі запліднення.

■ **Матка** - це грушоподібний орган, розташований між сечовим міхуром і прямою кишкою, тобто посередині нижньої частини черевної порожнини. Її розміри приблизно 7 сантиметрів в довжину і 4 сантиметри в ширину. Є товщиною 2,5 сантиметра, хоча цей розмір може змінюватися залежно від ваги жінки. Правильно розвинена і здорова матка важить близько 50-60 г. Саме в матці розвивається плід. Якщо запліднення не відбулося в даному циклі, слизова оболонка матки відшаровується та видаляється з організму - цей процес називається менструацією.

■ Нижня частина матки називається **шийкою матки**. Це вузький канал, який допомагає сперматозоїдам проникати до

матки, утримувати плід всередині під час вагітності (саме тоді шийка закривається), а також вибиратися дитині назовні під час пологів. Саме з шийки матки гінеколог бере мазок під час цитології.

- **Піхва** - орган, що з'єднує присінок піхви та устя матки, єдиний і гнучкий канал, що веде назовні тіла. Піхва є родовим каналом і може пристосуватися, наприклад, до форми статевого члена або розміру дитини, що народжується. Саме в піхву вставляються тампони або менструальні чаші під час місячних.

- І тут ми повертаємося до **клітора**. Зовні тіла можна побачити тільки голівку і крайню плоть. Усередині клітор переходить у дві ніжки, які оточують вхід до піхви. Ці ніжки являють собою кавернозне тіло, яке під час збудження наповнюється кров'ю. Це має значення для оргазму. Виявляється, що поділ на вагінальний і кліторальний оргазм є безглуздим. Адже клітор оточує піхву і його ніжки чутливі під час збудження.

Гімен - дівоча пліва (від латинського *hymen*), являє собою складку слизової оболонки біля входу до піхви. Не має біологічної функції у людей - не закриває вхід до піхви і ні від чого не захищає

ІНТИМНА ГІГІЄНА

Не можна нічого заливати до піхви (якщо тільки це не спеціальна рідина для полоскання, рекомендована гінекологом), треба мити виключно зовнішні статеві органи чистою водою. Хоча в багатьох магазинах побутової хімії можна знайти рідини для інтимної гігієни, знай, що вони можуть викликати подразнення. Піхва має особливу бактеріальну флору, яка її захищає. Видалення цього

природного захисту шляхом наливання туди мила тощо може викликати подразнення або навіть інфекцію. Важливо підтримувати правильний напрямок підмивання і підтирання - від статевих губ до заднього проходу, інакше бактерії з заднього проходу можуть потрапити до піхви та викликати інфекцію. Якщо Ти помітила, що виділення з піхви неприємно пахнуть і дивно виглядають, негайно звернися до гінеколога.

ЧИ ВИГЛЯДАЄ МОЯ ВУЛЬВА ПРАВИЛЬНО

Статеві органи кожної людини унікальні, вони відрізняються один від одного так само як відрізняються наші обличчя. У багатьох людей внутрішні статеві губи виступають за межі зовнішніх статевих губ. Внутрішні статеві губи можуть мати відтінок від світло-рожевого до коричневого, можуть бути гладкими або хвилястими. Не варто порівнювати зовнішній вигляд своєї вульви зі статевими органами порноактрис, оскільки вони піддаються багатьом процедурам. Нерідко актриси вирішуються на пластичну операцію на геніталіях (лабіопластику), крім того, їх статеві органи епільовані й вибілені, тому вони виглядають зовсім інакше, ніж вульва пересічної людини.

7. МЕНСТРУАЦІЯ ТА МЕНСТРУАЛЬНИЙ ЦИКЛ

Ще в давнину люди зауважили зв'язок менструального циклу з фазами Місяця. Тому слово «місячні» походить від слова «місяць», що мовою древніх слов'ян означало «місяць» (небесне тіло), точно так, як слово «менструація» походить від латинського «mensis» (місяць (небесне тіло)). У міфах і легендах багатьох народів зустрічаються розповіді про таємні сили жінок, що менструють. У багатьох племенах жінки, що менструють, оточуються шануванням, а дівчатам, у яких перша менструація, влаштовують велику вечірку, яка триває кілька днів.

Перша менструація є ознакою того, що дівчина/людина, що менструє, в біологічному сенсі може стати матір'ю (звичайно, не потрібно нікого переконувати, що в психічному і соціальному плані вона абсолютно не готова взяти на себе цю відповідальну роль), тобто що її тіло підпорядковується менструальному циклу.

МЕНСТРУАЛЬНИЙ ЦИКЛ

Перший день місячних - це також перший день менструального циклу. За межі тіла виходить кров, а що відбувається всередині організму? У зв'язку з тим, що яйцеклітина, вивільнена яєчником, не була запліднена, а в слизовій оболонці матки не угніздився ембріон, організм починає процес «очищення».

Слизова оболонка матки (оскільки ембріона немає, то вона не потрібна), яка забезпечується кров'ю, відшаровується, виходить через піхву, і саме звідси походить менструальна кров. Це триває кілька днів (у кожної людини по-різному).

Потім під впливом гормонів, що виробляються гіпофізом, в яєчниках починають розвиватися фолікули, що містять яйцеклітини. Тільки один фолікул дозріває щомісяця в яєчнику (на момент народження у дівчинки в фолікулах знаходиться до 400 000 яйцеклітин, за все життя у жінки дозріває тільки 400 яйцеклітин, інші всмоктуються організмом). Між 12-м та 16-м днем перед черговою менструацією під дією гормону, що виробляється гіпофізом, фолікул росте, розривається і вивільняє яйцеклітину. Коли фолікул набухає, під дією естрогену (гормону, що виробляється яєчниками) мембрана, що вистилає матку, стає товщою і насиченою кров'ю. А вивільнена яйцеклітина рухається матковою трубою до матки. Якщо її не запліднити, вона розпадається і виводиться за межі тіла. Процес починається заново, слизова оболонка матки відшаровується, і починаються місячні кровотечі.

ЗАСОБИ ГІГІЄНИ

Менструація - це щось природне у Твоєму житті і свідчить про здоров'я. Однак Ти повинна знати, що це також час, коли Твої статеві органи особливо вразливі до інфекцій. Тому так важлива гігієна під час місячних. Якщо Ти запитаєш прабабусю, як дотримувалися гігієни під час менструальної кровотечі, вона, напевно, скаже Тобі, що для цього використовувалися старі розрізані простирадла. На щастя, сьогодні ми маємо величезний вибір засобів гігієни, які адаптовані до потреб різних людей. Нижче маємо для Тебе перелік, який допоможе Тобі вирішити, який засіб є для Тебе кращим.

ОДНОРАЗОВІ ПРОКЛАДКИ

Як користуватися:

- приклеюються до трусиків,
- замінюються кожні три/чотири години або за потреби

Переваги:

- велика доступність, їх можна купити практично скрізь, навіть на заправці або в нічному магазині,
- не потрібно нічого вставляти в піхву, деяким людям це не подобається
- їх можна використовувати вночі під час сну
- вони бувають різних розмірів і товщини, можуть мати крильця, що запобігають переміщенню гігієнічної прокладки на нижній білизні

Недоліки:

- можуть протікати,
- в них не можна ходити в басейн або купатися в озері,
- кров, що розкладається при контакті з киснем, погано пахне,
- гігієнічні прокладки, покриті сіточкою з фольги, можуть викликати подразнення,
- вони засмічують навколишнє середовище - в середньому протягом життя використовується близько 10 000 гігієнічних серветок,

ОДНОРАЗОВИЙ ТАМПОН

Як користуватися:

- поміщається в піхву, можна за допомогою аплікатора,
- замінюється максимум кожні 8 годин,

Переваги:

- велика доступність, як і у випадку з прокладками,
- можна займатися водними видами спорту, наприклад, ходити в басейн тощо,
- якщо він добре розташований, Ти його не відчуваш, тому можеш не думати про місячні,

Недоліки:

- можуть протікати,

- потрібно трохи знати свою анатомію, щоб добре помістити його в піхву, а не для кожної людини це зручно,
- містять хімічні речовини, які можуть подразнювати піхву,
- їх не можна використовувати під час вагінальних інфекцій
- у крайніх випадках можуть викликати синдром токсичного шоку.

МЕНСТРУАЛЬНА ЧАША

Як користуватися:

- вона має форму м'якого силіконового келиха, який поміщається в піхву до 12 годин!
- усередині чаші збирається кров і виділення, які необхідно видалити, а чашу помити.
- після закінчення місячних її потрібно обдати окропом. Поставляється в декількох розмірах і різної твердості

Переваги:

- можна ходити в басейн тощо
- виготовлена з медичного силікону, тому не викликає алергії або інфекції,
- не потрібно спорожнити до 12 годин,
- не має хімічних добавок, тому не викликає неприємного запаху крові
- якщо для Тебе важливі екологія та zero waste - це чудовий варіант для Тебе. Одну чашу можна використовувати до 10 років! За цей час Ти не виробляеш жодних відходів.

Недоліки:

- може протікати, якщо погано встановлена,
- треба добре знати свою анатомічну будову, щоб помістити її до піхви, а не кожній людині це зручно,

- зручно спорожнити її в місці, де є доступ до води, щоб вимити руки до і після, а це не завжди можливо,
- вона не такий доступна, як гігієнічні прокладки або тампони, її замовляють в основному через Інтернет, хоча останнім часом часі з'явилися в аптечних мережах і за хорошою ціною.

БАГАТОРАЗОВІ ПРОКЛАДКИ

Як користуватися:

- Пристібаються до трусиків
- Змінюються так само часто, як одноразові прокладки
- Після використання їх необхідно випрати

Переваги:

- не викликають подразнення, тому що зроблені з натуральних матеріалів, таких як бавовна,
- не потрібно нічого поміщати в піхву,
- екологічні

Недоліки:

- можуть протікати,
- якщо Ти носиш одяг, який обтягує, вони можуть виділятися,
- їх потрібно прати
- в них не можна ходити в басейн тощо.

МЕНСТРУАЛЬНІ ТРУСИКИ

Як користуватися:

- вони схожі на звичайні трусики.
- Складаються з 4 шарів. Перший вбирає вологу, щоб дати відчуття сухості. Другий захищає від бактерій і усуває неприємний запах. Третій повністю стійкий до протікання. Останній, що прилягає до шкіри,

зроблений зі спеціальної бавовни, яка захищає від подразнень і забруднень.

- трусики мають такі властивості для поглинання менструальної крові, що можуть замінити навіть 4 тампони!

Переваги:

- вони дуже тонкі, є різні моделі, навіть стрінги!
- не потрібно нічого поміщати в піхву,
- їх можна носити до 12 годин, і ніщо не буде протікати,
- є доступні моделі для занять спортом

Недоліки:

- низька доступність у звичайних магазинах
- часто треба замовляти через Інтернет
- коштують дорого
- їх потрібно прати
- Необхідно мати як мінімум дві-три пари

Якщо Ти вже вибрала гігієнічний засіб, який Тобі найбільше підходить, не забувай регулярно підмиватися. Інтимна гігієна під час місячних така ж сама, як і в інші дні, тільки потрібно робити це частіше.

БІЛЬ ПІД ЧАС МІСЯЧНИХ

Менструація - це не хвороба, і в принципі під час неї Ти можеш робити все те, що й в інші дні. Танцювати, тренуватися, займатися сексом. З медичної точки зору немає жодних протипоказань. Однак, може так статися, що Тобі цього просто не захочеться. На наше самопочуття під час місячних впливає стиль життя і спосіб харчування. Якщо Ти любиш солодощі, фаст-фуд, газовані напої та часто їх вживаєш, то Ти можеш заробити собі мен-

струальні болі. Чому? Оброблені продукти, цукор, консерванти, м'ясо та газовані напої викликають зростання секреції гормону, який збільшує скорочення матки.

Перш ніж Ти вирішиш ковати знеболювальні таблетки (хоча в цьому випадку краще використовувати діастолічні засоби), можеш спробувати кілька домашніх способів боротьби з болем

Ось кілька прикладів:

- тепла грілка на животі - будь обережною, щоб не обпектися;
- пиття трав'яних чаїв, наприклад, ромашка, шавлія;
- тепла ванна, можна з кількома краплями ефірної олії, наприклад, з мелісою, лавандою або з іншим ароматом, який Тобі подобається і який Тебе заспокоює. Пам'ятай тільки, що вода не повинна бути надто гарячою;
- якщо Тобі нічого не хочеться, все, що Ти хочеш зробити, це лягти й плакати – зроби це! Сльози й плач розслаблюють Твоє тіло, тому Тобі повинно стати трохи легше;
- сон;
- масаж - якщо у Тебе є поряд подруга, дівчина, хлопець, можеш попросити легкий масаж нижньої частини спини або живота. Це має допомогти. Якщо Ти сама, то можеш помасажувати живіт легкими круговими рухами;
- йога - є спеціальні пози, які допомагають при менструальних болях, пошукай в Інтернеті
- прогулянка - якщо Ти не любиш йогу, просто прогуляйся. Будь-який рух допомагає зменшити менструальний біль;

- мастурбація - якщо у Тебе немає проблем з дотиком до інтимних місць під час менструації, можете спробувати це. Це може дуже розслабити і зменшити біль.

Якщо нічого з наведеного вище списку не працює, і Ти все ще корчишся від болю, то нічого не залишається, як проковтнути знеболювальну таблетку з діастолічним ефектом. Якщо і це не допомагає, і Ти відчуваєш себе дуже погано під час менструації, обов'язково звернися до лікаря. Варто перевірити, чи не страждаєш Ти на ендометріоз – це недуга, яка полягає в тому, що слизова оболонка матки розростається за межами порожнини матки, наприклад, в яєчниках і маткових трубах. А її там не повинно бути! Біль також може бути викликана запаленням та інфекціями статевих органів. Не відкладай візит до лікаря.

МЕНСТРУАЦІЯ У ТРАНСГЕНДЕРНИХ І НЕБІНАРНИХ ЛЮДЕЙ

Не тільки у дівчат бувають місячні. Транс-хлопці та небінарні люди, якщо вони не приймають тестостерон, також можуть кровоточити щомісяця. Деякі транс-хлопці не мають проблем з розмовами про свої місячні, є також такі, у кого можна позичити гігієнічну прокладку або тампон у разі аварії. У деяких людей менструація викликає великий дискомфорт, і це вже точно не тема, про яку вони хочуть поговорити. Якщо у Тебе є такий друг, і Ти не знаєш, як він ставиться до своїх місячних, то, можливо, краще утриматися від питань. Не думаю, що Ти хочеш когось бентежити.

8. ВІЗИТ ДО ГІНЕКОЛОГА

Коли варто його відвідати?

- коли настали перші місячні,
- коли місячні не з'явилися до 16 років,
- коли у Тебе хворобливі, занадто рясні, занадто скудні місячні.

Деяка нерегулярність менструального циклу може траплятися у Твоєму віці, але якщо, наприклад, місячні з'являються, а потім зникають протягом декількох місяців, це також привід звернутися до лікаря.

Крім того, не недооцінюйте такі симптоми, як:

- сильні болі внизу живота, виділення з піхви (виділення з піхви жовтого, коричневого, зеленуватого кольору або/і мають неприємний запах),
- сильне свербіння в області статевих органів,
- ураження шкіри в області статевих органів (пустули, ранки, виразки),
- кровотеча між місячними,
- зміни в грудях, які викликають занепокоєння (набряки, потовщення, гнійні виділення з сосків тощо),
- надмірний ріст волосся, особливо над верхньою губою, на підборідді, грудях, животі,
- проблеми під час статевого акту (надмірна сухість піхви, болючість при статевому акті, поява вагінальних виділень або шкірні зміни після статевого акту),
- підозра, що Ти вагітна.

До гінеколога також варто звернутися, якщо Ти думаєш про початок статевого життя і визначаєшся з контрацепцією.

Навіть якщо нічого тривожного не відбувається, Ти повинна відвідувати гінеколога раз на рік!

ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ВІЗИТУ

- запитай маму, старшу сестру, чи не знають вони якогось хорошого гінеколога. Або може Твоя подруга порекомендує Тобі якогось лікаря, який має правильний підхід до підлітка і заслуговує довіри? Якщо Тобі менше ніж 16 років, Тебе повинен записати на обстеження хтось з батьків/законний опікун
- підготуй свій менструальний календарик/менструальний додаток. Якщо Ти не ведеш його, просто запиши дати кількох останніх місячних (перший і останній день місячних).
- підготуй інформацію про недавно перенесені захворювання, прийняті ліки
- дізнайся перед відвідуванням, чи страждали жінки у Твоїй родині на будь-які гінекологічні захворювання, наприклад, рак молочної залози.
- запиши на аркуші паперу запитання, які Ти хочеш задати своєму гінекологу. Нова для Тебе ситуація, яким є візит до гінеколога, може змусити Тебе забути, що Ти хотіла дізнатися
- помийся і надінь чисту білизну.
- якщо у Тебе виділення з піхви, то краще підмитися вранці, а не безпосередньо перед візитом до лікаря, завдяки цьому можна буде краще дослідити виділення

- подбай про свій психологічний комфорт, йди до лікаря з довіреною особою – мамою, татом, коханою людиною, другом, так Ти будеш менше відчувати стрес з приводу візиту.

Регулярні візити до гінеколога дозволяють уникнути багатьох захворювань!

ЯК ВИГЛЯДАЄ ВІЗИТ ДО ГІНЕКОЛОГА?

Спочатку лікар/-ка зробить анамнез, тобто запитає Тебе, коли у Тебе були останні місячні, як довго триває Твій цикл, як Ти себе почуваєш під час менструації. Не кожен раз виникає необхідність фізичного огляду, візит може закінчитися просто розмовою.

У гінекологічному кабінеті є спеціальне крісло, в якому є тримачі для колін і ступень, завдяки яким пацієнтка може сісти так, щоб можна було максимально точно провести обстеження. Обстеження починається з оцінки стінок піхви і шийки матки. Для цього гінеколог поміщає в піхву дзеркальце, прилад, який злегка розсовує стінки піхви і дозволяє оцінити стан шийки матки. Якщо обстежуваний не мав вагінального сексу (про що лікар може запитати), для обстеження буде використовуватися спеціальне вузьке дзеркальце. Потім проводиться пальпація. Для цього лікар надягає одноразову рукавичку, вводить один або два пальці у піхву, а іншу руку кладе на нижню частину живота. Таким чином досліджуються матка і яєчники. В особливих випадках, коли вхід до піхви дуже вузький, лікар може провести обстеження через задній прохід. Чи будеш Ти почувати себе комфортно під час обстеження, залежить також від Тебе. Варто позитивно налаштуватися на гінекологічне обстеження, яке дійсно проводиться заради Твого здоров'я.

Хороший спосіб впоратися зі стресом - це також повідомити про це лікаря/-ку і попросити перевести, що буде відбуватися, і що лікар вивчає наразі.

ТВОЇ ПРАВА ПІД ЧАС ВІДВІДУВАННІ ГІНЕКОЛОГА

- повага і доброзичливість з боку лікаря/-ки
- можливість розповісти про своє зняковіння перед візитом,
- анонімність, тобто зміст розмови або інформація про Твій стан здоров'я не повинні «вийти» за межі офісу,
- конфіденційність, тобто під час обстеження в офісі не повинні знаходитися сторонні особи, наприклад, адміністраторка,
- можливість отримання будь-якої інформації про стан здоров'я, пропоновані аналізи, ліки, методи лікування,
- Ти завжди можеш відмовитися від обстежень, у яких сумніваєшся.

Якщо лікар порушує Твої права, Ти, Твої батьки або законний опікун можете подати скаргу до дирекції клініки, в якій Ти була на прийомі, або до Медичної Палати. Якщо гінеколог відмовляється виписувати Тобі рецепт на контрацепцію, він повинен вказати причину в письмовій формі та вказати іншого лікаря, який випише рецепт.

ТРАНСГЕНДЕРНА ЛЮДИНА У ГІНЕКОЛОГА

До гінеколога ходять не тільки дівчата. На такі обстеження можуть або навіть повинні йти трансгендерні хлопці та небінарні люди, які були позначені при народженні як жінки. Перед відвідуванням варто пошукати лікаря, який знайомий з темою трансгендерності і має

розуміння потреб транс-хлопців – Ти можеш запитати про це в групі трансгендерних людей або звернутися до будь-якої організації (список можна знайти в кінці брошури)

Якщо лікар порушує Твої права як пацієнтки, Ти або Твої батьки чи законний опікун можете подати скаргу до дирекції клініки, в якій Ти була на прийомі, або до медичної палати.

9. LGBTQIAP+

Найчастіше відразу після народження на основі статури людини визначається її стать, і за цим слідують певні соціальні очікування щодо її особистості, гендерної ідентичності, поведінки, стилю одягу, соціальних ролей або того, з ким вона буде вступати в романтичні й сексуальні стосунки.

Якщо народиться людина, стать якої буде позначена як жіноча, суспільство припускає, що у неї буде жіноча гендерна ідентичність, вона буде реалізовувати стереотипи про жінок, наприклад, стане матір'ю, бути турботливою та емоційною, закохається і буде відчувати сексуальний потяг до чоловіків, а якщо мова йде про зовнішність, то людина віддасть перевагу макіяжу, сукням і так далі. Як Ти, напевно, знаєш, реальність набагато складніша, і значна частина суспільства складається з людей під парасолькою LGBTQIAP +.

ІДЕНТИЧНІСТЬ

Коли людина народжується, лікар/-ка на підставі огляду статевих органів визначає, чи є людина чоловіком або жінкою. Найчастіше позначення статі, яке люди отримують при народженні, збігається з їх гендерною ідентичністю. Така ситуація називається **цисгендерністю**.

Якщо гендерна ідентичність людини не відповідає її зареєстрованій статі, то ми говоримо про **трансгендерність**.

На жаль, дуже рідко говориться, що те, чи відчуваємо ми себе психологічно чоловіками чи жінками, може відрізнятись від тіла та метрики (статі, яку хтось вписав в документах). Хтось може мати «чоловічі документи» і відчувати себе жінкою, може бути також і

навпаки. Деякі люди можуть відчувати, що вони належать до чоловічої і жіночої статі одночасно або не належать ні до однієї з них, таку ситуацію ми називаємо небінарністю.

У зв'язку з тим, що в нашому суспільстві весь час мало обізнаності про існування трансгендерності і вона зображується сенсаційним або спотвореним чином, молоді трансгендерні люди в період статевого дозрівання можуть відчувати різні побоювання, страхи, сумніви, і їм може бути дуже важко прийняти самого/-у себе.

Можливо, Ти є трансгендерною людиною або визначаєшся зі своєю гендерною ідентичністю, або, можливо, у Тебе є друг/подруга, який/-а є трансгендером, або Ти знаєш когось у найближчому оточенні. Варто пам'ятати, що, хоча цисгендерів і більшість, це не означає, що трансгендерні люди не заслуговують на повагу та безпеку. Будь-яку форму дискримінації, гірше ставлення до когось через трансгендерність ми називаємо **трансфобією**.

Деякі трансгендерні люди вважають за краще розкрити себе (англ. **coming out**), тобто розповідають іншій людині про свою гендерну ідентичність, про те, що вони є трансгендерами. Розкриття себе має бути особистим вибором людини. Ніхто не має права примушувати Тебе до нього. Ти також не можеш тиснути на когось, щоб він себе розкрив. Основна перевага розкриття себе полягає в тому, що Ти починаєш жити більш чесно стосовно самого/-ої себе, можеш стати джерелом натхнення для інших транс-людей. Перед камінг-аутом треба врахувати, що Ти можеш зіткнутися з трансфобією, нерозумінням з боку оточення. Подумай, кому Ти хочеш розповісти про себе. Це має бути людина, якій можна довіряти.

Якщо Ти розглядаєш можливість камінг-аута в школі, пам'ятай, що школа зобов'язана забезпечити Тобі безпеку, комфортні умови навчання і свободу від насильства, дискримінації, і це закріплено законодавчо. Своєю чергою, працівники школи повинні оновлювати свої знання та брати участь у тренінгах з трансгендерності.

Багато трансгендерних людей проходять **трансгендерний перехід**, тобто процес, під час якого вони приводять своє тіло і життя у відповідність зі своїм відчуттям статі. Трансгендерний перехід може охоплювати: зміну імені, одягу, зачіски, манери говорити, жестикулювати, рухатися, видалення волосся, макіяж, прийом гормонів, хірургічне втручання. Прийому гормонів та медичних процедур повинен передувати медичний діагноз. На жаль, ні візити до лікаря, ні медичні процедури, пов'язані з трансгендерним переходом, не покриваються в Польщі страхуванням, це означає, що пацієнт/-ка платить за все зі своєї кишені. Кожна людина індивідуальна, у кожної людини трансгендерний перехід може протікати по-різному. Хтось може зупинитися на зміні одягу і не захотіти приймати гормони або робити хірургічні процедури. Деякі люди ніколи не роблять камінг-аут, не проходять через трансгендерний перехід, що не змінює того факту, що вони є трансгендерами.

Правові коригування статі (зміна імені, прізвища, документів на відповідні статевому відчуттю) можуть за законом проводитися повнолітніми особами. На момент написання статті законодавство в Польщі не дуже сприятливе для трансгендерів, тому що для юридичного узгодження статі необхідно подати в суд на своїх батьків

Якщо Ти маєш друга/подругу, знайомого/-му трансгендерів - стався серйозно до того, що говорить Твій

знайомий/-ма, як себе сприймає, як себе почуває. Не коментуй, що це всього лише етап в житті, який у нього/неї пройде. Звертайся до людини за іменем і граматичною формою, що відповідає її побажанням. Якщо Ти не впевнений/-а, як треба звертатися, просто запитай. Але не забувай ставити такі питання безпечним способом, щоб ніхто не постраждав. Реагуй на будь-які прояви трансфобії.

Імовірно, Ти маєш ще багато питань про трансгендерність, можливо, Тобі потрібна порада фахівця, консультація. В кінці брошури ми наводимо список організацій, які допомагають трансгендерам, пропонують юридичні, психологічні консультації, організують групи підтримки, надають телефон довіри.

СЕКСУАЛЬНА ОРІЄНТАЦІЯ

Сексуальна орієнтація - це еротичний та емоційний потяг до людей своєї статі, протилежної статі або до людей різної статі. Ти можеш бути людиною **гетеросексуальною** і тоді Тебе приваблюють люди іншої статі. **Бісексуальність** є парасольковим поняттям і застосовується до людей, які сексуально зацікавлені людьми різної статі (включаючи небінарних людей). Люди **гомосексуальні** (геї та лесбіянки) відчувають сексуальний потяг до людей тієї ж самої статі. Четверта сексуальна орієнтація - це асексуальні люди, тобто такі, хто не має сексуального потягу до жодної статі.

Поряд із сексуальною орієнтацією маємо **романтичну орієнтацію**, яка стосується того, в кого ми закохуємось, вступаємо в емоційні стосунки.

Перекладаючи абрєвіатуру далі, Q позначає **квір** людей - це поняття можна розуміти двома способами: або як загальне визначення для негетеронормативних

і нецисгендерних людей, або як визначення людей, які не хочуть вписувати свою гендерну ідентичність, орієнтацію в рамки будь-яких категорій.

Під веселковою парасолькою також знаходяться **інтерсексуальні** люди, тобто ті, хто народжується з тілом, яке не відповідає соціальним чи медичним визначенням того, як будується жіноче чи чоловіче тіло. Літерка Р означає **пансексуальних і панромантичних** людей, тобто вони відчувають сексуальний і романтичний інтерес до людей незалежно від їх статі, гендерної ідентичності. Вважається, що ця орієнтація підпадає під парасольку бісексуальності.

Варто звернути увагу на плюс, який знаходиться в кінці аббревіатури LGBTQIAP+, він призначений для того, щоб показати, що в райдужній спільноті є й інші люди, і є шанс, що протягом декількох років до нього приєднаються нові літери.

Наприкінці брошури Ти знайдеш інформацію про організації, які підтримують людей LGBTQIAP+ та борються за їхні права.

10. СТОСУНКИ

ЯК ПОЗНАЙОМИТИСЯ З ЛЮДИНОЮ І ПОЧАТИ З НЕЮ ЗУСТРІЧАТИСЯ?

Для багатьох молодих людей важливим питанням стають близькі стосунки. Як знайти людину, яку можна запросити на побачення, як зрозуміти, що інша сторона нами зацікавлена, як встановити перший контакт?

Перш за все, почни з себе. Варто розвивати захоплення, інтереси, виходити в місця, де відбуваються цікаві для Тебе речі, завдяки чому у Тебе з'являється можливість познайомитися з людьми, у яких є схожі вподобання, з якими Ти швидше вступиш в контакт і Тобі буде легше знайти теми для розмови.

Якщо Тобі подобається людина, Ти завжди можеш зробити перший крок і запросити її на зустріч. Водночас пам'ятай, що людина може не хотіти розмовляти, може відмовитися, і Ти повинен/-на поважати це. Те, що людина не буде зацікавлена у зустрічі з Тобою, не означає, що з Тобою щось не так. Причин може бути багато, наприклад, хтось уже перебуває у стосунках або взагалі не зацікавлений/-а у них. Немає нічого гіршого, ніж нав'язливі питання про зустріч, коли Ти бачиш, що інша сторона не має ніякого бажання, така поведінка точно не змусить його/її передумати та зустрічатися з Тобою.

- Не прикидайся байдужим/-ою. Є невеликий шанс, що таким чином хтось зверне на Тебе увагу. Найкраще проявляти інтерес делікатно.
- Звертай увагу на мову тіла. Згорблена спина, схрещені руки й погляд в землю ефективно відштовхують можливого співрозмовника.

- Будь собою, не прикидайся кимось іншим. Не вигадуй, щоб завоювати симпатію, тому що брехня швидко виявляється. Навіть якщо Тобі здається, що Тобі нема про що говорити, не хвилюйтеся, теми приходять на розум під час розмови.
- Не ображай людину, яка Тобі подобається, не жартуй над нею. Це найгірший спосіб зацікавити когось у собі!
- Поважай особистий простір іншої людини, не підходь занадто близько. У кожного своя межа тіла і різна толерантність. Якщо Ти хочеш обійняти або взяти за руку, запитай про це, і якщо почуєш відмову, поважай це.
- Найкраще розмовляти особисто, але на початку знайомства це може бути важко. Розмови через месенджери можуть бути дуже плідними.
- Після першої зустрічі Ти можеш написати першим/-ою. Якщо людина довго не відповідає або постійно пише, що зайнята, не має часу, то її, ймовірно, не цікавлять більш близькі стосунки.

Пам'ятай, що флірт прийнятний тоді, коли обидві сторони хочуть такої поведінки. Якщо це не так, то це домагання або навіть сексуальні домагання!

11. СЕКСУАЛЬНА АКТИВНІСТЬ

МАСТУРБАЦІЯ

Це дотик або потирання статевих органів для досягнення сексуального задоволення. Для багатьох людей мастурбація є першою сексуальною активністю. Це одна з форм задоволення сексуальних потреб і має безліч переваг. Вона дозволяє зняти сексуальну напругу, краще пізнати своє тіло, відкрити для себе найбільш хвилюючі відчуття. Коли ми усвідомлюємо реакцію нашого тіла, легше сказати партнеру/-ці, які форми пестощів нам найбільш приємні.

Навколо мастурбації виникло безліч міфів і забобів. Це не правда, що вона має якийсь вплив на здоров'я, наприклад, викликає безпліддя. Деякі люди мастурбують навіть кілька разів на день, інші роблять це рідше, є деякі, які взагалі цього не роблять, і всі ці підходи до мастурбації є нормальними.

Якщо Ти не маєш нав'язливих думок про мастурбацію, і вона не викликає у Тебе проблем у повсякденному житті, то немає причин для занепокоєння. Пам'ятай, що мастурбація - це дія, яка вимагає конфіденційності, вона не повинна відбуватися в присутності людей, яким це було б незручно. Якщо Ти відчуваєш, що Твої думки зосереджені лише на мастурбації і не можеш зосередитися, Тобі слід проконсультуватися з психологом.

СЕКСУАЛЬНИЙ ДЕБЮТ

Почнемо з того, що визначення сексу охоплює поведінку, значно ширшу, ніж статевий акт з проникненням за участю статевого члена і піхви. Ми будемо називати сексом будь-яку сексуальну активність, спрямовану на

сексуальне задоволення. Ми хотіли б пояснити, чому замість слів «перший раз» або «втрата цноти» використовуємо фразу «сексуальний дебют». На наш погляд, це набагато більш інклюзивне поняття, яке враховує досвід різних людей, незалежно від їх гендерної ідентичності чи сексуальної/романтичної орієнтації.

Саме поняття «втрата цноти» є для нас спірним, ми вважаємо, що при виборі сексуальної активності нічого не втрачається, не віддається і не споживається. **Ми б сказали, що скоріше переживається, набувається досвід, досліджується, отримуються знання про себе та іншу людину.**

Ми вважаємо, що поняття незайманості, яке представляє стан невинності та цнотливості, не є позитивно сексуальним, оскільки воно представляє сексуальну активність як щось нечисте, брудне. Замість поняття «діво-ча пліва» пропонуємо використовувати термін гімен або піхвова пліва/ піхвовий вінець, на наш погляд, прийшов час перестати визначати людей і їх сексуальний досвід через призму невеликої складки, яка оточує піхвове устя.

ПЕРШИЙ РАЗ З ІНШОЮ ЛЮДИНОЮ - - ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ?

Пари, які деякий час зустрічалися, зрештою наважуються на фізичний контакт. В основному спочатку вони тримаються за руки, цілуються, щоб через деякий час (звичайно, коли обидві сторони цього хочуть) почати більш просунуті ласки.

Молоді люди з різних причин наважуються на дебют. Основними факторами, які призводять до ініціації, є: сильне сексуальне напруження, почуття, захоплення іншою людиною, цікавість.

На жаль, бувають також ситуації, коли таке рішення є вимушеним, наприклад, з боку більш досвідченого партнера, або приймається під тиском оточення, групи знайомих тощо.

Пам'ятай, що тільки Ти знаєш, чи хочеш займатися сексом і чи відчуваєш себе повністю готовим/-ою до цього. Думка або досвід інших людей тут ні при чому.

Фізичної зрілості для здійснення статевого акту недостатньо, потрібно бути готовим/-ою до сексуальної ініціації психологічно. Визначся, чи Ти впевнений/-а, що дійсно цього хочеш, чи Ти вважаєш, що партнер/-ка є «тою самою» людиною, і чи Ти знаєш про можливі наслідки цього рішення (вагітність, інфекції, що передаються статевим шляхом).

У польському законодавстві вік згоди становить 15 років, будь-який сексуальний контакт з особою, яка не досягла 15-річного віку, карається.

Якщо Ти вирішиш почати спільне життя, подбай про те, щоб ініціація проходила в найкращій атмосфері й комфорті всіх зацікавлених сторін. Порозмовляй з партнером заздалегідь про сексуальну активність, на яку ви вирішилися, про свої уявлення і страхи, пов'язані з цим. Обов'язково заздалегідь сплануй, як ви себе захистите. Будь-який незахищений статевий контакт (навіть перший) може закінчитися вагітністю або інфекцією, що передається статевим шляхом. Незалежно від Твоєї ідентичності або статі людини, з якою Ти вирішуєш зайнятися сексом – подбай про зволоження, завдяки лубриканту сексуальний контакт буде більш приємним, і Ти мінімізуєш ризик натирання.

Немає нічого гіршого, ніж змусити когось почати займатися сексом. Якщо Твій партнер/-ка шантажем, погрозою (наприклад, «якщо не почнеш займатися зі мною сексом, я тебе залишу», «доведи, що ти мене любиш») хоче змусити Тебе зайнятися сексом, значить, він/вона Тебе не поважає. Примус стосовно когось є формою насильства та, згідно з польським законодавством, злочином.

Сексуальний дебют іноді йде не зовсім так, як ми планували. Можуть виникнути труднощі у вигляді проблем з ерекцією, надяганням презерватива, передчасною еякуляцією, сухістю піхви. Твоє тіло може видавати смішні звуки, якесь положення може виявитися незручним, Ти також можеш втратити бажання в процесі, і це нормально. Варто підійти до теми з терпінням, розумінням і гумором. Секс теж вимагає практики, ніхто не народжується з цією навичкою.

КВІП СЕКС

Секс - це не просто статевий акт, в якому беруть участь пеніс і вагіна. Якщо Ти лесбійка, бісексуальна жінка або просто незалежно від Твоєї гендерної ідентичності плануєш сексуальний дебют з іншою людиною, у якої, як і у Тебе, є піхва, ось кілька речей, на які варто звернути увагу. З одного боку, Тобі може бути легше, тому що людина, з якою Ти будеш займатися сексом, побудована так само як і Ти, Ти знаєш, як приємно пестити вульву, клітор тощо. З іншого боку, Ти можеш виявити, що партнерка/людина, з якою Ти плануєш зайнятися сексом, має інші потреби, тому варто поговорити про уподобання, улюблені форми ласки. Піхву іншої людини можна пестити рукою, пальцями. Варто підстригти нігті, щоб не пора-

нити іншу людину, пам'ятайте про лубрикант і про те, що не кожній людині з піхвою подобається проникнення, тому запитайте про це заздалегідь.

Якщо Ти гей, бісексуальний чоловік або незалежно від Твоєї гендерної ідентичності хочеш підготуватися до сексуального контакту з людиною, у якої є пеніс, як у Тебе, у нас є для Тебе деяка інформація. Щоб пестити пеніс партнера, з яким Ти займаєшся сексом, можна скористатися рукою. Хороша новина полягає в тому, що Ти можеш практикувати це на собі. Однак варто запитати людину, що їй подобається, тому що вона може мати зовсім іншу думку, ніж Ти. Тут також стане в пригоді лубрикант, він підсилить відчуття і, крім того, запобіжить натиранню на геніталіях.

АНАЛЬНИЙ СЕКС

Плануючи цей тип сексуального контакту, незалежно від Твоєї сексуальної орієнтації чи гендерної ідентичності, варто подбати про гігієну заднього проходу. Перш за все, варто перед статевим актом скористатися туалетом і ретельно підмитися. Щоб переконатися, що в задньому проході не залишилося залишків калу, можна використати клізму. Клізму можна придбати в аптеці або в Інтернеті. Оскільки задній прохід не зволожується природним чином, як піхва, тому завжди під час анального сексу треба використовувати лубрикант. Ця форма сексуальної активності є просунутою, вона вимагає знання анатомії і попередньої підготовки. Ми не рекомендуємо її для першого разу. Не для всіх людей анальний секс приємний і зручний, для деяких людей він може бути болючим. Задній прохід покритий ніжною слизовою оболонкою, яку легко пошкодити, що збільшує ризик за-

раження інфекцією, що передається статевим шляхом, тому на додаток до лубриканту завжди слід використовувати презерватив.

ОРАЛЬНИЙ СЕКС

Це ласка губами і язиком статевих органів. Для багатьох людей це дуже приємна форма сексуального контакту. Як і у випадку з іншими видами діяльності, не кожна людина повинна мати бажання займатися оральним сексом, а також приймати цю форму ласки. Варто запитати, який спосіб стимуляції губами і язиком є найбільш приємним для людини, яка є його одержувачем/-кою. Тут також можуть бути різні пріоритети. Варто пам'ятати про безпеку - якщо пестимо пеніс, то слід подбати про презерватив, а в разі вульви можна використовувати латексну серветку або розрізати презерватив, щоб прикрити ним вхід до піхви і статеві губи. Такий захист може знизити ризик інфекцій, що передаються статевим шляхом.

12. КОНТРАЦЕПЦІЯ

З незапам'ятних часів люди займалися сексом, намагаючись вплинути на кількість нащадків, яких вони мають. Вони використовували різні засоби, які повинні були запобігти вагітності. Наприклад, стародавні єгиптянки поміщали в піхву перед статевим актом кашку з крокодилячого посліду, а стародавні греки вважали, що носіння амулета у вигляді котячих яєчок запобіжить небажаній вагітності. Фух, на щастя, в наші дні ми можемо вибрати з цілого ряду ефективних протизаплідних засобів. В основному всі протизаплідні засоби діляться на 4 групи: механічні, гормональні, хімічні, хірургічні та природні методи планування сім'ї, які ми розглянемо як окремі категорії.

МЕХАНІЧНІ МЕТОДИ

Найпопулярнішими з цієї групи є **презервативи для пеніса**. Найчастіше вони зроблені з латексу. Люди, які страждають алергією на латекс, можуть використовувати презервативи з поліуретану або поліізопрену (можна запитати в аптеці). Презерватив має форму щільного мішечка, який надівається на член під час ерекції. Одягаючи презерватив, притримуйте великим і вказівним пальцями маленький резервуар, який знаходиться на кінці презерватива. Ніхто не народжується з умінням надягати презерватив. Тому не переймайся, якщо не зможеш правильно надіти його з першого разу. Цю дію потрібно просто попрактикувати. Ти можеш потренувати надягання презерватива на пеніс під час мастурбації, завдяки чому надягання презерватива перед самим статевим актом буде менш стресовим. Важливо, щоб люди,

незалежно від гендерної ідентичності або сексуальної орієнтації, знали, як правильно надягати презерватив на пеніс. Ці знання і навички допоможуть подбати про своє здоров'я і уникнути небажаної вагітності.

Варто згадати **фемідом**, тобто **презерватив, який поміщається в піхву**. Такий презерватив не дуже популярний в Польщі, але його можна купити в Інтернеті. Правила використання аналогічні стандартним презервативам, він одноразовий, після еякуляції його слід видалити з піхви, стежачи за тим, щоб його вміст не потрапив до піхви. Обидва типи презервативів можуть захистити наше здоров'я, оскільки вони є єдиними засобами, які допомагають захистити себе від інфекцій, що передаються статевим шляхом!

Іншим механічним засобом є **мідна внутрішньоматкова вкладка**, зазвичай звана спіраллю. Це крихітний пластиковий пристрій, покритий міддю. Він закінчується двома нитками, які можна відчутти через піхву. Спіралі бувають різних форм і розмірів, але найчастіше нагадують букву Т. Лікар вставляє спіраль через піхву в матку, де спіраль може залишатися до 5 років (в залежності від типу), однак вона не захищає від венеричних захворювань. Спіраль може бути видалена в будь-який час.

ГОРМОНАЛЬНІ МЕТОДИ

До цієї групи методів відносимо: таблетки, пластирі, ін'єкції, імплантати, вагінальне кільце (диск), екстрену контрацепцію. У Польщі всі гормональні засоби можна отримати тільки за рецептом.

Таблетки приймають щодня, перорально в один і той же час. Перша таблетка приймається в перший день місячних і в залежності від типу таблетки приймається,

наприклад, протягом трьох тижнів, потім робиться перерва на тиждень, під час якого виникає кровотеча відміни. Після перерви починається наступне опаккування. Інші таблетки приймаються без перерви.

Пластир приклеюється до шкіри в одному з трьох місць: на сідницях, животі або на плечі, також в перший день місячних. Один пластир носить тиждень, потім приклеюється наступний в іншому місці. В одному опакуванні три пластири, тому через три тижні робиться перерва, як і у випадку з таблетками. Гормональні ін'єкції роблять раз в три місяці.

Імплантат вшивається під шкіру навіть на кілька років.

Вагінальне кільце поміщається в піхву на три тижні, потім порядок дій такий самий, як у випадку з таблеткою, тобто робиться тижнева перерва, щоб сталася кровотеча.

Простіше кажучи, гормони, які містяться в цих засобах (що імітують роботу тих, які виробляються жіночим організмом) викликають затримку овуляції і ущільнення слизу в матці, тому запліднення не відбувається. Після припинення прийому гормонального засобу овуляція через деякий час повертається (час очікування овуляції є найдовшим у разі ін'єкцій, оскільки триває до 8 місяців), тому, якщо Ти не хочеш завагітніти, повинен/-на негайно захистити себе, наприклад, презервативом.

Варто, щоб в сексі все було спільним/взаємним, здоров'я і контрацепція також, тому ми рекомендуємо розділити вартість контрацепції між двома людьми!

Окремої уваги заслуговує екстрена контрацепція (інша назва пігулки «пігулка наступного дня після сексу». Це засіб, який можна використовувати, щоб

запобігти заплідненню після незахищеного статевого акту, тобто, коли ми забули про захист, порвався презерватив або сталося зґвалтування. Після незахищеного статевого акту слід приймати таблетку протягом 72 або 120 годин (в залежності від засобу). Рецепт також може виписати сімейний/-а лікар/-ка. Як діє пігулка «після сексу»? Ти повинен/-на знати, що вагітність настає не відразу після незахищеного статевого акту. Якщо сперматозоїди потрапляють через піхву в матку (а після еякуляції сперми в піхву це відбувається відразу), то має пройти деякий час, перш ніж один зі сперматозоїдів з'єднається з яйцеклітиною. Чим раніше Ти приймеш екстрену таблетку в такій ситуації, тим швидше доза гормонів, що міститься в ній, зупинить овуляцію, згустить слиз в матці або запобіжить імплантації яйцеклітини в матку. Дуже часто таблетку «після сексу» плутають з абортивною таблеткою. Обидва засоби не мають нічого спільного, таблетка «після сексу» не допускає вагітності, в той час як абортивна таблетка провокує викидень на ранніх термінах вагітності.

ХІМІЧНІ МЕТОДИ

Хімічні методи - це сперміцидні гелі, пінки, пігулки, які поміщаються в піхву за півгодини - 15 хвилин до статевого акту. У зв'язку з тим, що їх ефективність оцінюється приблизно в 60% (тобто зі 100 опитаних жінок, які використовують цей метод, 40 завагітніли), його слід використовувати разом з презервативом. Хімічні засоби купуються в аптеці без рецепта. Недоліком цього методу є те, що він може викликати алергію. Крім того, це може бути пов'язано з дискомфортом,

тому що після використання хімічних методів після статевого акту повинно пройти 8 годин, перш ніж людина з піхвою зможе помитися, інакше існує ризик вагітності.

ПРИРОДНІ МЕТОДИ ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї

Вони полягають в щоденному спостереженні за слизом і вимірюванні температури в піхві (температура в залежності від дня циклу є різною). Інший метод, який входить в цю групу, - це так званий календарний, який полягає в розрахунку, коли настають фертильні дні, овуляція. У ті дні, коли, за розрахунками, відбувається овуляція, потрібно мати захист під час сексу. Група секс-педагогів «Ponton» не рекомендує ці методи молодим людям, оскільки у них дуже часто нерегулярний менструальний цикл, і тому дуже легко помилитися у визначенні того, коли настають фертильні дні.

Абстиненція - це утримання від статевого акту. Деякі люди вибирають сексуальне утримання з релігійних міркувань, інші вирішують почати статеве життя тільки після вступу в шлюб, треті просто не цікавляться сексом. Утримання дає 100% впевненість в тому, що ми не завагітніємо від небажаної вагітності й не заразимося інфекціями, що передаються статевим шляхом.

ХІРУРГІЧНІ МЕТОДИ

Важкодоступним методом в Польщі є стерилізація, тобто хірургічне перев'язування сім'явивідних проток або маткових труб. Перший, тобто вазектомію, пропонують деякі приватні лікарі, а стерилізація людей з яєчниками використовується іноді, коли потенційна вагітність загрожує життю або здоров'ю людини. В той час як у

деяких країнах Європи стерилізацію вибирають багато людей, які не хочуть мати більше дітей.

АНТИМЕТОДИ

Багато людей вважають методом контрацепції перерваний статевий акт. Немає нічого більш помилкового. Виведення члена до еякуляції нічого не дає, тому що з нього раніше виходить рідина, в якій можуть перебувати живі сперматозоїди (так званий передеякулят). Крім того, фахівці відзначають, що часті переривчасті стосунки призводять до сексуальних проблем, наприклад, до труднощів з ерекцією, в той час як у людей з вагінами вони можуть привести до аноргазмії, тобто неможливості досягти оргазму.

Ретельне миття, полоскання піхви після статевого акту також не запобіжить вагітності!

Секс під час місячних або секс відразу після місячних також не є методом контрацепції. По-перше, менструальний цикл рідко буває регулярним, фертильні дні у нас можуть бути раніше, а сперма, потрапляючи в матку, може протягом декількох днів «чекати» овуляції і яйцеклітини.

Вибір контрацепції - важливе рішення. Іноді вибір найбільш слушного для нас методу може зайняти час. Якщо метод Тобі не підходить, наприклад, ти погано себе почуваєш на таблетках, пам'ятай, що у Твоєму розпорядженні є багато методів, і краще змінити існуючий метод під контролем лікаря, ніж припинити захист. Для отримання додаткової інформації про методи контрацепції відвідайте наш веб-сайт www.ponton.org.pl на вкладці «Wiedza» («Знання») та в буклеті «Antykonsercja w pigułce» («Контрацепція в пігулці»).

Пам'ятай, що будь-який незахищений статевий акт, незалежно від моменту циклу, може закінчитися вагітністю!

13. БЕЗПЕЧНИЙ СЕКС ТА ІНФЕКЦІЇ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ

Піклуючись про себе і партнера/-ку, варто подбати про те, щоб статеві контакти не тільки не закінчувалися небажаною вагітністю, але і не викликали зараження інфекцією, що передається статевим шляхом. Якщо Ти не знаєш, чи проводила людина обстеження на інфекції, що передаються статевим шляхом, або не знаєш, який її статус, завжди використовуй презерватив. Інфіковані люди, можуть виглядати абсолютно звичайно, вони також можуть самі не знати про свою інфекцію. Якщо Ти підозрюєш, що у Тебе був сексуальний контакт, який, можливо, закінчився інфекцією, Ти можеш пройти тест. У Польщі безкоштовно та анонімно можна пройти тест на ВІЛ та сифіліс у Консультаційно-Діагностичних Пунктах - їх адреси можна знайти на сайті Національного Центру зі СНІДу <https://aids.gov.pl/pkd/>

Інші інфекції досліджуються у Венерологічних Клініках, частина тестів є платною.

Хоча кращим методом є профілактика та запобігання зараженню, варто пам'ятати, що завдяки розвитку медицини більшість інфекцій легко піддаються лікуванню.

Ми повністю присвятили інфекціям, що передаються статевим шляхом, одну з наших брошур під назвою «Це лікується! Інфекції, що передаються статевим шляхом» - вона є в паперовому вигляді, а також можна завантажити її з нашого сайту.

14. НАШІ СЕКСУАЛЬНІ ПРАВА

Вони були визнані ООН у 1999 році. Це фундаментальні та універсальні права людини. Вони звучать наступним чином:

1. Право на сексуальну свободу

Сексуальна свобода містить здатність людини виражати весь свій сексуальний потенціал. Однак вона виключає всі форми сексуального примусу, експлуатації та жорстокого поводження в будь-який час і в будь-якій життєвій ситуації.

2. Право на сексуальну ідентичність, цілісність та сексуальну безпеку тіла

Це право дозволяє людині приймати самостійні рішення про власне сексуальне життя, відповідно до власної моралі й соціальної етики. Воно також включає можливість здійснювати контроль і задоволення своїм тілом, виключаючи тортури, каліцтва та будь-які види насильства.

3. Право на конфіденційність сексуального характеру

Воно містить можливість приймати індивідуальні рішення та поведінку в інтимній сфері в тій мірі, в якій вони не порушують сексуальні права інших людей.

4. Право на сексуальну рівність

Воно посилається на свободу від усіх форм дискримінації, незалежно від статі, сексуальної орієнтації, віку, раси, соціального класу, релігії або фізичної чи емоційної недієздатності.

5. Право на сексуальне задоволення

Сексуальне задоволення, включаючи аутоеротичну поведінку, є джерелом фізичного, психологічного, інтелектуального та духовного добробуту.

6. Право на емоційне вираження сексуальності

Вираження сексуальності передбачає більше, ніж еротичне задоволення чи сексуальна поведінка. Люди мають право висловлювати свою сексуальність за допомогою спілкування, дотику, вираження почуттів і любові.

7. Право на вільні статеві контакти

Воно означає можливість одружуватися або не одружуватися, розлучатися і встановлювати інші відповідальні форми сексуальних відносин.

8. Право приймати вільні і відповідальні рішення про народження потомства.

Вона включає в себе можливість вирішувати, чи варто мати потомство, його кількість, різницю у віці між потомством, а також право на повний доступ до заходів регулювання народжуваності.

9. Право на науково обґрунтовану сексуальну інформацію

Цей закон передбачає, що пошук інформації про сексуальність буде здійснюватися шляхом безпешкодних, але науково етичних досліджень, а її відповідне поширення буде відбуватися на всіх рівнях суспільства.

10. Право на вичерпне статеве виховання

Це процес, який триває з моменту народження, протягом усього життя, і повинні бути залучені всі соціальні інститути.

11. Право на охорону сексуального здоров'я

Сексуальна охорона здоров'я повинна бути доступною для запобігання та лікування будь-яких проблем, захворювань та сексуальних розладів.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ХТОСЬ ПОРУШУЄ НАШІ СЕКСУАЛЬНІ ПРАВА

Все, що відбувається з Твоїм тілом, має відбуватися з Твоєї згоди і лише в тому випадку, якщо Ти цього хочеш. Закон захищає нас від порушення нашої фізичної недоторканності. Наприклад, згідно з польським законодавством, статеві зносини (тобто дотики сексуального характеру, статеві зносини) з особою, яка не досягла 15-річного віку, є забороненим діянням. Це означає, що якщо хтось старший за Тебе веде з Тобою статеве життя, навіть за Твою згодою, а Тобі менше ніж 15 років, то ця людина вчиняє злочин.

Яка ще сексуальна поведінка суперечить закону, що діє в нашій країні? Інцест, тобто статевий акт між родичами (наприклад, між братами і сестрами, або батьками з дітьми).

15. НАСИЛЬСТВО

СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО НАД НЕПОВНОЛІТНИМИ

Відбувається тоді, коли дорослий торкається молодшої людини так, як вона не хоче, хоче, щоб його торкалися, або змушує її дивитися фотографії і відео з порнографічними сценами.

Найчастіше його здійснюють люди, які дружать з родиною, є родичами або знайомими батьків. Іноді це члени сім'ї. Щорічно до Організацій із захисту прав дітей звертаються десятки дітей, які зазнали сексуального насильства з боку дорослих.

Що робити, якщо Ти потрапив в таку ситуацію? Хто б це не був, варто розповісти про це дорослому, якому Ти довіряєш. Пам'ятай, закон на Твоєму боці, і людина, яка завдає Тобі болю, повинна бути покарана. Звернися до батьків, опікунів, а якщо не можеш, повідом бабусі, дідусю, вчителю, педагогу або зателефонуй на один із телефонів довіри, які ми надаємо. Будь-який дорослий, який знає про ситуацію заподіяння шкоди дитині, зобов'язаний повідомити про це в поліцію.

Якщо поліція отримає інформацію про те, що у Тебе є такий досвід, то перші її дії будуть спрямовані на Твій захист і безпеку. Вся ця ситуація може бути стресовою для Тебе, але, безумовно, рішення розкрити сексуальне насильство є правильним. Звичайно, в такій ситуації Тобі знадобиться допомога з боку педагога або психолога, який буде Тебе підтримувати.

СЕКСУАЛЬНІ ДОМАГАННЯ

Це знущання, домагання іншої людини на сексуальному ґрунті. Крім дотику, обмацування може приймати й інші

форми: образливі жарти, повідомлення, свист, чмокання тощо. Коли така поведінка відбувається в школі, реагуйте.

На жаль, відсутність реакції не змусить людину зупинитися. Якщо у Тебе не вистачає сміливості сказати кривднику прямо в обличчя, щоб він відчепився, Ти можеш звернутися за допомогою до інших осіб з Твого класу/групи однолітків - підтримка союзників/союзниць у встановленні кордонів для кривдника, може допомогти зупинити насильство. Якщо це не спрацює або якщо у Тебе немає довірених осіб серед Твоїх однолітків, поговори про ситуацію переслідування з педагогом або іншою дорослою людиною.

СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО

Якщо хтось змушує Тебе вступати в статевий акт, це зґвалтування. Навколо сексуального насильства виникло багато міфів. Наведемо та спростуємо деякі з них.

Міф: Найчастіше гвалтівником є людина, яку жертва не знала.

Факт: У більшості випадків зґвалтування здійснюють люди, які дуже добре знають жертву - друзі, члени сім'ї, партнери. Дуже великий відсоток зґвалтування, з яким стикаються молоді дівчата, відбувається на побаченнях. Пам'ятай, що навіть якщо Твій партнер вже мав з Тобою статеві стосунки, це не означає, що у Тебе завжди буде бажання займатися сексом.

Міф: Чоловіка/хлопця не можна зґвалтувати.

Факт: Хоча чоловіки статистично рідше, ніж жінки, стають жертвою зґвалтування, такі зґвалтування трапля-

ються, і не слід їх применшувати. Віра в те, що кожен чоловік завжди хоче сексу, або що ерекція означає згоду - це міф! Гендерні стереотипи ускладнюють чоловікам і хлопцям виявлення випадків сексуального насильства, і вони рідше звертаються за допомогою.

Міф: Якщо жінка каже «ні», вона думає «так», але не говорить це прямо, тому що не хоче, щоб її вважали легкодоступною.

Факт: Якщо жінка відмовляється від сексуального контакту, значить, вона його не хоче. Крім того, кожна людина має право в будь-який момент змінити свою думку. Те, що вона дозволила собі випити алкоголь, запросити себе в квартиру або поцілувати себе, не означає, що вона не може відмовитися від статевого акту.

Міф: Зґвалтовані жінки самі винні, вони напевно провокували злочинця, наприклад, зухвалим одягом.

Факт: Жінки мають право одягатися так, як вони хочуть, і пояснення причин зґвалтування неправильним одягом - це перекладення відповідальності на жертву. Саме ґвалтівник ґвалтує, а не плаття

Міф: Якщо людина не захищалася, значить, зґвалтування не відбулося.

Факт: Коли ми боїмося, ми можемо реагувати по-різному. Одна людина зможе захистити себе під час зґвалтування, інший від жаху стає паралізованим. Дуже часто ґвалтівники загрожують своїм жертвам. Такий примус до статевого акту за допомогою психологічного залякування також є зґвалтуванням, навіть якщо злочинець не використовував фізичне насильство.

Поради щодо боротьби зі зґвалтуванням найчастіше стосуються поведінки людей, які можуть наражатися на насильство, але ґвалтують ґвалтівники! Не змушуй нікого займатися сексом!

ЯКЩО ТИ ПЕРЕЖИВ/-ЛА ЗҐВАЛТУВАННЯ

Звичайно, Тобі дуже важко, і Ти хочеш якомога швидше забути про все. Ти можеш боятися винуватця або того, що Тобі ніхто не повірить. Хоча це може бути важким для Тебе, але розмова з довіреною особою про те, що Ти пережив/-ла зґвалтування, може допомогти Тобі впоратися з цією ситуацією. Поговори з кимось, кому Ти довіряєш, і якщо маєш готовність, негайно звернися з цією людиною до поліції.

Хоча після такого жахливого досвіду Ти, можливо, захочеш помитися, не роби цього, поки Тебе не огляне лікар. На Твоєму тілі є докази, які допоможуть покарати злочинця, наприклад, його сперма. Медичний висновок є важливим доказом, який дозволить притягнути винного до відповідальності.

Є ще два важливих нюанси, про які варто знати.

Існує ризик того, що винуватець зґвалтування є інфікованим ВІЛ. Тому лікар зобов'язаний дати Тобі антиретровірусні препарати, які зупинять розвиток ВІЛ в організмі.

Варто прийняти таблетку екстреної контрацепції, так звану таблетку «після сексу», оскільки такий примусовий статевий акт також може закінчитися вагітністю.

Зґвалтування – це одна з найдраматичніших подій у житті людини, тому подбай про себе. Тобі знадобиться час, щоб залікувати рани, які понесла твоя психіка. Вар-

то звернутися до психолога, який/-а працює з людьми, що зазнали сексуального насильства. Іноді допомагає розмова з кимось, хто має подібний досвід. Також Ти завжди можеш скористатися телефоном довіри.

16. КОРИСТУВАННЯ ІНТЕРНЕТОМ

На що звернути увагу?

Перш ніж повідомити комусь (наприклад, у блозі, на форумі, у чаті чи через месенджер) своє ім'я, адресу електронної пошти чи адресу проживання, подумай, чи безпечно це. Така сама ситуація є з надсиланням своїх фотографій комусь невідомому, ніколи не відомо, що з ними станеться, ми не можемо контролювати, в чиї руки вони потраплять,

Інтернет - це місце, де люди часто прикидаються кимось іншим, ніж вони є насправді, обережності ніколи не буває занадто багато, дорослий прикидається «другом/подругою», намагається завоювати довіру своєї «жертви», а справжня його мета - сексуальне насильство над неповнолітнім.

Не відповідайте на повідомлення, які непокоять Тебе хоча б найменшою мірою. Якщо Ти відчуваєш, що щось не так, повідом про це батькам або дорослим, яким Ти довіряєш - Твоя безпека на першому місці!

Якщо Ти хочеш зустрітися з кимось наживо, варто домовитися у громадському місці та повідомити про цю зустріч близьким людям, щоб вони знали, де і з ким Ти збираєшся зустрітися. Відвідування когось у його квартирі, на початку знайомства, коли ми погано знаємо людину, може бути небезпечним.

Якщо хтось наполягає на зустрічі наживо, а Ти цього не хочеш, не відчуваєш себе готовим/-ою, не варто підкорятися і піддаватися тиску.

ЩО ТАКЕ СЕКСТИНГ

Слово «секстинг» походить від поєднання англійських «sex» і «texting» (відправлення текстових повідомлень).

Таким способом визначається пересилання за допомогою повідомлень своїх оголених фотографій, відео або іншого контенту сексуального характеру. Хоча такі ігри можуть бути різноманітністю стосунків з іншою людиною, треба бути обережними та усвідомлювати наслідки.

Ми ніколи не можемо передбачити, кому потраплять фотографії/відео, які повинна була бачити лише людина, з якою ми зустрічаємось, і чи не будуть вони розміщені на таких порталах, як facebook, TikTok, Instagram тощо, або чи не будуть іншим способом передані людям, які не повинні їх бачити.

Ти повинен/-на знати, що матеріали, які одного разу потрапили в мережу, залишаються в кіберпросторі назавжди, незалежно від того, чи видалиш їх зі свого профілю в соціальній мережі.

Добре подумай, перш ніж ділитися своїми інтимними фотографіями з кимось (або розміщувати їх на якомусь порталі). Одержувачем точно не повинна бути людина, яку Ти не знаєш в реальному світі або з якою тільки що познайомився/-лася. Не варто піддаватися чимусь тиску (навіть близької людини), не дозволяється чинити його ні на кого. Краще не зберігати матеріали еротичного характеру на телефоні, бо ніколи не відомо, що з ним станеться. Якщо Ти відчуваєш, що Твоє інтернет-знайомство зайшло занадто далеко, не звинувачуй себе: Ти став/-ла жертвою маніпуляцій, тому Ти не маєш соромитися.

17. ТЕЛЕФОНИ ДОВІРИ

Телефон довіри Групи «Ponton»

22 635 93 92, щоп'ятниці 16.00 – 20.00

Лінія допомоги проти насильства SEXED.PL

720 720 020, пн-пт 16:00 – 20:00

Телефон довіри Лямбда для LGBTQ+

22 628 52 22, пн-пт 18.00 – 21.00

Безкоштовний телефон для дітей та молоді Фонду
«Даємо Дітям Силу»

116 111, пн-пт 12.00 – 20.00

Загальнонаціональний Телефон Для Жертв
Насильства в Сім'ї «Синя лінія»

22 668-70-00, 24/7

Телефон Довіри Уповноваженого з Прав Дитини

800 12 12 12, 24/7

Телефон довіри з ВІЛ/СНІДу

801 888 448, пн-пт 9.00 – 21.00

Безкоштовний телефон для людей, які перебувають
в емоційній кризі

116123, щодня 14:00 - 22:00

Варшавська Гінекологічна контрацептивна допомога

22 654 02 00, 24/7

18. ВЕБ-САЙТИ

ponton.org.pl

sexed.pl

spunk.pl

116111.pl

19. ОРГАНІЗАЦІЇ, ЯКІ ВИСТУПАЮТЬ НА ПІДТРИМКУ LGBTQIA+

Фонд «Trans-Fuzja»

transfuzja.org

Кампанія Проти Гомофобії

kph.org.pl

Асоціація «Lambda»

lambdawarszawa.org

Асоціація «Tęczówka»

teczowka.org.pl

Асоціація «Tolerado»

tolerado.org

Асоціація «Asfera – Spektrum Aseksualności»

<https://www.facebook.com/aseksualizm>

Фонд «Interakcja»

Interakcja.org

Підтримка людей з MRKH

bezpestkowe.pl

