



↑  
**ПРИЙМАЮ**  
← **РІШЕННЯ** →  
**СВІДОМО**  
↓

Нарешті, нарешті настав цей час! Я – на новому рівні! Дитинство позаду, а попереду – самостійність. Скоро, коли мені виповниться 18 років, я матиму право приймати рішення щодо свого життя, а не чекати дозволу та згоди на все від своїх батьків та інших дорослих.

Зараз у мене безліч нових інтересів і планів, друзів і компаній, і стосунків – не схожих на ті, які були в дитинстві. Часом мені вдень не вистачає часу, аби прочитати та передивитися у Інтернеті все, що мене цікавить, а ще – обговорити те все із друзями.



## АЛЕ НАЙЦІКАВИШЕ ЗАРАЗ – ЦЕ СТОСУНКИ І ПОЧУТТЯ

**ЗАКОХАНІСТЬ...**

**ПОБАЧЕННЯ...**

**ВЗАЄМНІСТЬ...**

**ПОЦІЛУНКИ...**

**РОЗЧАРУВАННЯ...**

**І ЗНОВУ ЗАКОХАНІСТЬ...**

**?**

А може, цього разу – це справжнє кохання на все життя? Але як відрізнити одне від одного? І як зробити так, аби ці почуття і стосунки приносили лише радість і «приємності», а не проблеми і розчарування? І як у цих нових стосунках визначити комфортні для мене «кордони» і відстояти свої права?



Нещодавно до мене потрапила така інформація. Зважаючи на те, що я дорослішаю, і мої потреби і інтереси змінюються, а з другого боку, мені ще не виповнилося 18 років, у мене, як і у моїх однолітків,

## Є ТАКІ ПРАВА:



**ЗНАТИ ІНФОРМАЦІЮ** про особливості взаємин, в тому числі, інтимних, а також про контрацепцію, інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ) і ВІЛ.



**МАТИ ПРАВО НА ПРОФІЛАКТИКУ** від небажаної вагітності, інфекцій, що передаються статевим шляхом і ВІЛ, захист від насильства та примусу до сексуальних стосунків.



**МАТИ ДОСТУП ДО ЯКІСНИХ МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ У СФЕРІ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я**, що гарантують дотримання репродуктивних прав.



**БУТИ ЗАЛУЧЕНИМ ДО ПРОГРАМ ДЛЯ МОЛОДІ** – брати участь у заходах, пов'язаних із захистом репродуктивних прав молоді.



**БУТИ САМИМ СОБОЮ** – мати свободу самовираження, забезпечувати свою безпеку, приймати рішення – з ким, коли та як будувати взаємини.

Виявилося, що це

## **РЕПРОДУКТИВНІ ПРАВА ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ,**

визначені авторитетною організацією – Міжнародною Федерацією Планованого Батьківства (IPPF). Засади репродуктивних прав відображено у законодавстві України. (Детальніше про це можна прочитати на сайті teens.LIVE)

Найголовніше, це те, що я маю право на правдиву інформацію, а не на перекручені факти, на які часом натрапляю у Інтернет та ЗМІ, чую від своїх однолітків та інших людей, що не володіють точною інформацією. Я ж точно знаю, що дітей знаходять не в капусті, і що від поцілунків дівчина не завагітніє. То чому ж не дізнатися більше правди про це і інше, аби почуватися впевнено, а не вестися на плітки і вигадки, які «гуляють» часом у колі моїх однолітків.



Тож  
я рухатимусь  
шляхом, який  
називатиму  
**ДДР:**

ДІЗНАЮСЯ

ДЕТАЛЬНО ВИВЧАЮ

РОБЛЮ ВИБІР

?

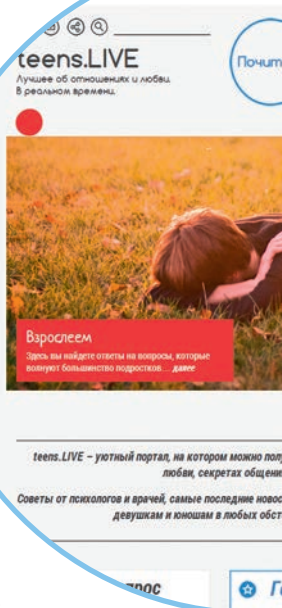
Де ж про це все краще  
**ДІЗНАВАТИСЯ?**

!

**ВИЯВИЛОСЯ, ЩО  
Є КІЛЬКА ВАРІАНТІВ –  
ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ**

1

**По-перше**, є веб-сайт **TEENS.LIVE** – [teenslive.info](http://teenslive.info), створений спеціально для підлітків. Тут і про будову статевої системи, і про права, і про стосунки, і про профілактику насильства, і про те, як краще спілкуватися зі своєю половинкою та знаходити спільну мову з батьками, – про все є інформація. А ще – можливість задати запитання спеціалістам, якщо якихось даних чи фактів не вистачає.



# 2

## По-друге, є ГАРЯЧА ЛІНІЯ З ПИТАНЬ ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї І РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я –

**0 800 50 27 57.**

Якщо подзвониш за цим телефоном, зможеш докладно порозпитувати консультанта про все, що цікавить і не соромитися – бо ж він тебе не бачить. До речі, з мобільного дзвінки на цей номер також безкоштовні.



Ці два джерела є найбільш надійними з точки зору правдивості і достовірності інформації. На сайті інформація підготовлена і перевірена спеціалістами, а на Гарячій лінії працюють лікарі – спеціалісти у сфері репродуктивного здоров'я.

Серед іншого, мене зацікавила інформація про **МЕТОДИ КОНТРАЦЕПЦІЇ** – методи та способи поведінки, що допомагають регулювати процес народження дітей. І хоча на сьогодні ці знання можуть мені і не знадобитися, проте у майбутньому я точно ними скористаюся. Адже хочу, щоб мої діти були бажані і плановані, а не стали неочікуваним «сюрпризом» для мене та коханої людини. І що ж виявляється?

Насправді, є лише один метод, що забезпечує 100% захисту від небажаної вагітності, так само як і від інфікування інфекціями, що передаються статевим шляхом та ВІЛ. Це **УТРИМАННЯ** – тимчасова або постійна відмова від статевих стосунків.



Більше того, утримання від сексу буває навіть необхідним, щоб захистити і зберегти почуття і цінності. Зараз, у підлітковому віці, коло моїх інтересів, друзів постійно змінюється. Також часто змінюються погляди на стосунки між дівчиною і хлопцем – від «романтичних» до «сексуальних», незалежно від того, думаю я про секс, чи ні. І якщо так, то найрозумніше буде почекати допоки я усвідомлю, що саме з цією людиною хочу мати серйозні стосунки.

Але утримання від сексу – це вибір не тільки підлітків. Наразі, багато дорослих людей, що на даний момент не мають сім'ї чи стабільних стосунків, також обирають «зачекати», допоки зустрінуть свою, близьку людину.

**А для тих, хто має статеві стосунки, але поки що не планує дітей, є інший варіант – застосовувати методи контрацепції. І хоча контрацепція допомагає зробити секс більш безпечнішим, та все ж не дає стовідсоткової гарантії.**



**ТОЖ, МЕТОДІВ КОНТРАЦЕПЦІЇ Є БАГАТО, АЛЕ ДАЛЕКО НЕ ВСІ ПІДХОДЯТЬ ПІДЛІТКАМ ТА МОЛОДІ. СПРОБУЮ РОЗІБРАТИСЯ.**

# 1

До **МЕХАНІЧНИХ МЕТОДІВ** відносять презервативи та внутрішньоматкову спіраль.

**ЧОЛОВІЧИЙ ПРЕЗЕРВАТИВ** – найбільш поширений та доступний метод. Це тонкий чохол, виготовлений з латексу, який надягається на статевий орган у стані ерекції.



**Презервативи вважають одним з найнадійніших методів.** Більше того, окрім захисту від небажаної вагітності, він також має досить високий рівень захисту від інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ.



**Презервативи не захищають від герпесу статевих органів та вірусу папіломи людини (ВПЛ). Рівень захисту від ВІЛ становить 80–90 %**

**ВНУТРІШНЬОМАТКОВА СПІРАЛЬ** – невеликий прилад, що вводиться всередину матки та забезпечує протизаплідну дію. Цей метод контрацепції не рекомендується молодим дівчатам, що ще не народжували.



# 2

**ХІМІЧНІ МЕТОДИ** контрацепції засновані на здатності природних і синтетичних речовин згубно впливати на сперматозоїди, що потрапляють у піхву, тим самим – попереджати настання вагітності.

---



Такі речовини називають **СПЕРМІЦИДАМИ**. Виготовляються вони у вигляді кремів, мазей, свічок та інших лікарських форм. Сперміциди можна купити без рецепта в аптеках. Ефективність їх досить висока, але використовувати їх рекомендують у поєднанні з презервативами.



**Надійно не захищають від інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ.**

## 3

До поширених **ГОРМОНАЛЬНИХ МЕТОДІВ** контрацепції відносять:



- .....> **ОРАЛЬНІ КОНТРАЦЕПТИВИ (ТАБЛЕТКИ)**
- .....> **ГОРМОНАЛЬНІ ПЛАСТИРИ**
- .....> **ГОРМОНАЛЬНІ (ВАГІНАЛЬНІ) КІЛЬЦЯ**
- .....> **ІН'ЄКЦІЙНІ КОНТРАЦЕПТИВИ**
- .....> **ІМПЛАНТАТИ**

Дія гормональних методів спрямована на запобігання дозрівання і вивільнення яйцеклітини (не відбувається овуляція). Ці методи мають свої переваги та недоліки. Так, застосування гормональних таблеток передбачає усталений місячний цикл, а у багатьох дівчат підліткового віку він ще тільки в процесі становлення. Більше того, приймати такі таблетки потрібно щодня у один і той же час, а порушення режиму прийому – збільшує ризик вагітності.



**Гормональні препарати не захищають від інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ.**

# 4

**ПРИРОДНІ МЕТОДИ** ґрунтуються на спостереженні за фізіологічними ознаками фертильності (можливість запліднення) та не фертильності (коли запліднення найменш вірогідне) протягом фаз менструального циклу.



Найбільш відомим природним методом контрацепції **Є КАЛЕНДАРНИЙ**.

В організмі дівчини кожен місяць дозріває, як правило, одна яйце-клітина, придатна до запліднення.

Під час овуляції вона відокремлюється від яєчника і може зберігати життєздатність близько 2-х днів (сперматозоїди – до 5-ти), тобто, саме у ці дні можливість зачаття – найбільш висока. При 28-денному менструальному циклі «небезпечними» для зачаття днями будуть з 10-го по 17-й день циклу. Дні з 1-го по 9-й і з 18-го по 28-й вважаються «безпечними». За будь-якої тривалості циклу овуляція відбувається приблизно за 2 тижні до місячних (а не в середині циклу!). «Небезпечними» будуть 4-й і 5-й дні у обидві боки від овуляції.

**Використання природних методів передбачає усталений місячний цикл, вимагає уваги до змін в своєму організмі та ведення щоденних записів.**



**Недостатньо надійний і не захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ.**

**МЕТОД ЛАКТАЦІЙНОЇ АМЕНОРЕЇ** можуть використовувати жінки, що годують груддю новонароджену дитину. Ефективний лише у разі дотримання усіх умов використання методу. **Не захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ.**

**ДОБРОВІЛЬНА ЖІНОЧА АБО ЧОЛОВІЧА СТЕРИЛІЗАЦІЯ** – хірургічне втручання під час якого блокуються маткові труби у жінок або сім'явинності протоки у чоловіків.



Цей метод з високоефективним, але його наслідки – незворотні, тож він не підходить людям, що планують у майбутньому мати дітей. Більше того, метод не захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ.

**ПЕРЕРВАНИЙ СТАТЕВИЙ АКТ**  
**ВЗАГАЛІ НЕ Є МЕТОДОМ КОНТРАЦЕПЦІЇ.**

Адже ще до еякуляції сперматозоїди, що знаходяться в передсім'яній рідині, можуть проникнути в піхву, а потім дістатися до яйцеклітини і запліднити її.

Використання перерваного статевого акту може викликати не тільки стійке зниження статевого потягу, але і застій крові в органах малого тазу – а це загрожує серйозними захворюваннями статеві сфери. Окрім того, перерваний статевий акт зовсім не захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ.



### НЕВІДКЛАДНА КОНТРАЦЕПЦІЯ.

Суть методу екстреної контрацепції полягає в тому, щоб протягом 72-х годин (3-х діб) після статевого акту прийняти спеціальні таблетки, які містять велику дозу гормонів.

#### ЦЕЙ МЕТОД МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ ЯКЩО:

- .....> відбувся незахищений статевий акт
- .....> є сумніви в ефективності використаного методу контрацепції (розрив презерватива, «календарний» метод, перерваний статевий акт, пропуск прийому двох і більше гормональних таблеток)
- .....> був статевий акт з примусу або мало місце зґвалтування



**Екстрена контрацепція завдає серйозний гормональний «удар» по організму, тому даний метод можна використовувати у виняткових випадках. Для використання методу необхідна консультація лікаря. Не захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ.**

В такому розмаїтті методів не важко заплутатися. Але, виявилось, що допомогу знайти не складно.



Аби **ДЕТАЛЬНО ВИВЧИТИ** та зрозуміти, що підходить саме тобі, а що – ні, краще прийти на консультацію до лікаря у Клініку, дружню до молоді – спеціально створений для підлітків та молоді медичний заклад. На прийом до спеціаліста – лікаря або психолога – у таку Клініку можна записатися за телефоном, навіть не називаючи свого справжнього імені. Там можуть провести консультацію та огляд і надати медичну допомогу, якщо вона необхідна. І все це – у дружній атмосфері, без засудження і повчань, без тиску, але з повагою до твого вибору та життя.

Адреси Клінік є на сайті teens.LIVE – [WWW.TEENSLIVE.INFO](http://WWW.TEENSLIVE.INFO) та сайті Клінік – [WWW.KDM-LDD.ORG.UA/KDM](http://WWW.KDM-LDD.ORG.UA/KDM)



Ну що ж, тепер **РОБИТИ ВИБІР** не так страшно, більше того, – набагато безпечніше. Адже наразі я розумію, між чим і чим я можу обирати.

В будь-якому випадку, який би вибір не був зроблений – утримання від стосунків чи статеве життя, обрати той чи інший метод контрацепції, чи вирішити ними не користуватися (жартую, бо діти поки що не у моїх планах), казати ТАК чи НІ – стосункам, дотикам, поцілункам – в залежності від мого бажання – це моє право і право кожної людини. І ніхто не має права мене примушувати до будь-якого вибору.



## **А ОСЬ НА ЦІ САЙТИ Я ТОЧНО (І НЕ ОДИН РАЗ!)**

**ЗАХОДИТИМУ.** Перевірено – там багато цікавого і корисного. І поспілкуватися можна, і порозважатися, і прочитати чи подивитися нові статті чи відео, а також задати питання, що мене цікавлять, справжнім спеціалістам:



**teenslive.info** – зручне і приємне місце для молоді, яка хоче дізнатися якомога більше про стосунки та кохання, секрети спілкування, своє здоров'я та багато іншого.



**planA.org.ua** – тут детальна інформація про різні методи попередження небажаної вагітності.



**kdm-idd.org.ua/kdm** – сайт Клінік, дружніх до молоді.  
**ЗНАЙДИ СВОЮ КЛІНІКУ!**



**teen-info.ru** – молодіжний консультативно-інформаційний портал. Дізнавайся корисне та розважайся!



# Я ОБИРАЮ



Підібрати  
метод –  
зайду у КДМ  
до спеціаліста



Дізнатися  
більше –  
звернусь на  
**TEENS.LIVE**  
або подзвоню  
**0 800 50 27 57**



Поки  
утримаюсь –  
піду пити чай  
з печивом:)



Благодійний Фонд  
«ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї»



**IPPF**

International  
Planned Parenthood  
Federation

**From choice, a world of possibilities**

2013 © Благодійний фонд  
«Здоров'я жінки і планування сім'ї»

Буклет видано за фінансової підтримки Міжнародної  
Федерації Планованого Батьківства (IPPF) в рамках проекту  
«Покращення доступу підлітків до інформації та знань  
про репродуктивне здоров'я».