



Кохання... Рано чи пізно це станеться з кожною людиною. Найчастіше, перша закоханість виникає саме у підлітковому віці. І хоча батьки й інші дорослі можуть ставитися до таких почуттів із усмішкою, мовляв, «усе це – ігри, із часом пройде», ти переживаєш усе по-справжньому.



А ПОЧАТИСЯ ВСЕ МОЖЕ З...

Привабливості –

пускового механізму кохання. Іноді її ще називають «хімією кохання» – адже це чисто фізіологічний інтерес двох людей одне до одного. Виразні очі, гарні руки, струнка фігура, усмішка, хода, манера відкидати волосся... І спробуй пояснити, чому саме ця людина раптом здається найкрасивішою з усіх оточуючих, чому тебе так тягне до неї.

Близькість –

це ті невидимі для очей ниточки, які поступово все міцніше пов'язують двох людей. І ось настає момент, коли можна поділитися із цією людиною своїми найпотаємнішими думками та переживаннями, які нікому більше довірити не можна.

Відданість –

це рішення й готовність залишатися разом, жити одним життям, не зважаючи на усі потенційні «злети і падіння» ваших стосунків.

Насправді, поєднання цих трьох складових може стати основою для різних взаємин. З найкращими друзями можна ділитися усім, але фізична їх привабливість при цьому не важлива. А можна «шалено» захопитися практично незнайомою, але дуже привабливою людиною, – і це зовсім не означає, що її «внутрішнє» налаштування співпадає із твоїм. А ось те, що зазвичай називають «романтичним коханням» – це комбінація привабливості та близькості.

Проте зовсім не обов'язково, що, закохавшись першого разу, ти, відповідно до цієї схеми, будеш рухатися від привабливості до близькості, а від близькості до відданості. Між «подобається» і «кохаю» – дуже велика дистанція, і одразу зрозуміти різницю мало хто може, незалежно від віку та досвіду. Звичайно, коли для тебе несподівано хтось стає центром всесвіту, хочеться вірити, що це – кохання назавжди. Що ж, таке теж трапляється, але, чесно кажучи, не так часто.

ПРОСТІ ПРАВИЛА ЩАСЛИВИХ ВЗАЄМИН

Люди часто припускають, що якщо когось кохаєш, то попереду чекає життя, наповнене лише щастям. Насправді, любов не буває нерухомою, вона схожа на рослину, яка або зростає і квітне, або в'яне й помирає. Все залежить від того, що ми з нею робимо. І є певні умови, які допомагають закоханості перерости у справжні, гармонійні та щасливі стосунки. Для цього закохані мають...





- ☺ **бути щирими.** Щире спілкування схоже на воду – без нього рослина кохання не може вижити. Говоріть одне одному про свої бажання, потреби, свої ставлення й почуття. Постійно нагадуй коханій людині, що ти її любиш і цінуєш. Ніколи не бійся сказати три чарівні слова: «Я тебе кохаю». Говори про свої почуття і не переживай – цих слів забагато бути не може.

- ☺ **приймати людину, якою вона є.** Без цього про кохання й говорити не варто. Справжнє кохання, це коли ти приймаєш людину з усіма її «тарганами», вадами, зовнішністю та поведінкою, даєш їй право бути собою, без потаємної думки, що «це мине», «я на нього зможу вплинути», «я її навчу, як краще» і т.д.

- ☺ **довіряти одне одному.** Довіра життєво важлива для щасливого кохання. Без неї людина стає підозрілою, тривожною, у той час як партнер/-ка – відчуває себе у емоційній пастці, коли здається, що їй не дають вільно дихати. Довіра – невід'ємний елемент справжньої любові, щирого кохання. А от ревності – це страх самотності, низька самооцінка й нелюбов до себе.
- ☺ **проявляти увагу** до її / його інтересів, бажань, очікувань, прагнень, мрій, і намагатися допомагати у їх досягненні.
- ☺ **турбуватися** про те, щоб її / його справи йшли добре. Це стосується як навчання, спілкування із друзями, родиною, хобі чи інших занять, так і загального настрою, самопочуття, та, звичайно, здоров'я.
- ☺ **підтримувати** морально та психологічно, особливо, якщо у цьому є сильна потреба. Не можна залишати кохану людину наодинці із її проблемами. Звичайно, бігти їх вирішувати замість неї – теж не варіант. Але допомогти це зробити, перед цим порадившись зі своєю половинкою – гарний доказ щирих та вірних почуттів.

- 😊 **поважати** погляди, ставлення, цінності, почуття щодо інших людей, а також її плани та прагнення, думки, мрії та бажання. Вони можуть як співпадати із нашими, так і різнитися. Але саме від нашої поваги залежатиме рівень її довіри та щирості, а також перспектива розвитку взаємин.

- 😊 **надавати свободу**. Тут – про свободу бути собою та приймати власні рішення, жити так, як він чи вона хоче, а не так, як хочеш ти. Людям потрібно бути вільними у стосунках, тому що інакше вони відчувають себе у пастці. Якщо дійсно любиш когось, потрібно поважати його / її бажання і потреби. І взагалі, яким би не було кохання, кожній людині потрібен особистий простір. Не завжди легко відпустити на волю того, кого любиш, але іншого шляху немає. Життєва мудрість каже: чим більше свободи ми даємо людині, тим ближчою вона до нас стає.

- 😊 **правильно спілкуватися**. Ярлики, образи, докори створюють в душі рани, які потім важко залікувати. Тому використовуй силу слова тільки для теплих слів, компліментів, схвалення, підтримки. А ще, правильно спілкуватися –

значить уміти обговорювати такі важливі речі, як плани на майбутнє – щодо навчання, професії та кар'єри, місця проживання, родини, сім'ї та дітей. Спільні погляди та взаєморозуміння у цих питаннях – ознака вашої справжньої близькості, гармонійних та стабільних взаємин.

😊 **бути відповідальними.** Що б не відбувалося у стосунках – сварки чи милощі, взаєморозуміння чи ревності – це «справа рук» обох закоханих, їх відповідальність. А якщо вже пара вирішила перейти на інший рівень стосунків – до сексуальних взаємин – тут йдеться вже про супер-відповідальність. Адже може й дитина народитися...



ПРАВО НА РОЗДУМИ

Якщо серце вільне від почуттів і увага не зосереджена на коханій людині – це гарний час для роздумів про те, яких стосунків ти хочеш, яку людину мрієш бачити поруч на все життя. Тоді буде легше зрозуміти, чи ця дівчина (хлопець) – саме та людина, яку шукаєш, чи просто симпатична, цікава особистість, друг, але не більше. Окрім того, це допоможе не погоджуватися на секс, до моменту, допоки не зустрінеш саме «свою половинку».



Утримання – уникання всіх видів сексуальних стосунків, допомагає убезпечитися від емоційних потрясінь, незапланованої вагітності, зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом.

Існує багато причин, чому люди не хочуть вступати у сексуальні стосунки: моральні, ціннісні, релігійні переконання, бажання зберегти дошлюбну чистоту стосунків, дехто відчуває, що не готовий до серйозного кроку, або просто ще не зустрів своє справжнє кохання. Вирішити утримуватися від сексу у будь-який момент свого життя може кожна людина незалежно від віку.

Вибір на користь утримання має серйозні переваги, адже тоді не доведеться:

-  Обстежуватися на наявність інфекцій, що передаються статевим шляхом, здавати тест на ВІЛ та чекати на результати.
-  Проходити курс довготривалого і дорогого лікування.
-  Хвилюватися, чи настане вчасно менструація.
-  З острахом чекати, що покаже тест на вагітність.
-  Розповідати батькам про те, що трапилося і чекати на їхню реакцію.

- ☹ Ризикувати здоров'ям (а у випадку дуже молодого віку – навіть життям) під час вагітності та пологів.
- ☹ У разі народження дитини, відмовлятися від подальшого навчання, інших життєвих планів та мрій.
- ☹ Переривати вагітність, що може загрожувати ускладненнями, а інколи навіть безпліддям.



Перш, ніж перейти межу – почати статеве життя, варто перевірити, наскільки ти готовий / – а до цього кроку. Перший сексуальний досвід є однією із найзначніших подій у житті. Для цього людина має досягти не тільки фізичної, психологічної, але й соціальної зрілості – тобто бути здатною усвідомлювати та відповідати за наслідки своїх рішень та вчинків.

Тому насамперед, не завадить розібратися у своїх почуттях і знаннях щодо певних речей, і запитати себе:

- ☹ Чи я роблю це для себе (а не під тиском обставин, коханої людини, однолітків)?
- ☹ Чи готове моє тіло? Чи відчуваю я фізичний підйом і бажання?
- ☹ Чи не відчуваю, що я або мій партнер поспішаємо у цій ситуації?

- ☹ Чи довіряю я своєму хлопцеві / дівчині?
- ☹ Чи можемо ми вільно розмовляти про питання, пов'язані із цими новими стосунками?
- ☹ Як я буду почуватися після сексу?
- ☹ Чи зміняться мої почуття стосовно мого партнера / –ки після сексу?
- ☹ Чи думав/-ла я як вплине ця подія на моє життя, включаючи її відповідність моїм цінностям?
- ☹ Чи можу я зважитися на сексуальні стосунки без вживання спиртного та наркотиків?

Окрім психологічної готовності, слід заздалегідь відповісти на питання про своє репродуктивне здоров'я:

- ☹ Що я знаю про інфекції, що передаються статевим шляхом? Чи потрібна мені додаткова інформація?
- ☹ Які я знаю способи запобігання небажаній вагітності?
- ☹ Хто з нас двох придбає засіб контрацепції?



Якщо ти не можеш відповісти на ці питання повною мірою, це означає, що ти ще не готовий /–а до сексуальних стосунків, тож буде безпечніше на певний час відкласти початок статевого життя.

ПРАВИЛЬНО СКАЗАТИ НІ

Дуже подобається хлопець або дівчина, але ти не впевнений/-а, що це – саме та людина і саме та ситуація? Сказати «НІ» у таких випадках може бути особливо важко. Щоб не допустити непорозуміння, обов'язково говори про те, що ти відчуваєш, що хочеш, а чого не хочеш. Не варто сподіватися на проникливість та здогадливість іншої людини, навіть, якщо це близька тобі людина. Бо мовчання і натяки замість прямих слів, можуть бути потрактовані помилково.

І зауваж, що ти говориш «НІ» щодо конкретної пропозиції, і це зовсім не означає, що ти хочеш відштовхнути хлопця або дівчину як людину. Хоча бувають ситуації, коли і це зробити буде доречно – коли на тебе надто тиснуть, зовсім не прислухаючись до твоїх бажань та побоювань.

А ось приклади фраз, які допоможуть відповісти «НІ» на пропозиції, прохання та вимоги погодитися на сексуальні стосунки:

Якщо ти любиш мене, то погодишся на секс.

Я тебе люблю, але не готовий / –а до сексу.

А якщо і ти мене любиш, то почекаєш.

Ти не хочеш спробувати, дізнатися як це?

Ні, дякую. Я не хочу.

Ти просто не знаєш, що втрачаєш.

У нас все ще попереду. Поки що я не готовий / –а.

Але я не можу більше чекати!

Якщо ти мене любиш і поважаєш, то зачекаєш.

Якщо ти не погодишся – ми розлучимося.

І в цьому полягає твоє кохання? Дуже шкода.

Мені буде сумно без тебе, але, напевно, так буде краще для нас обох.

Доведи, що ти справжній чоловік / справжня жінка.

Секс – це не спосіб довести, що ти чоловік / жінка.

Ти кажеш, що досі невинна? Невже ти фригідна?

Ні, я розумна.

Якщо ти хочеш бути популярною (популярним) серед наших однокласників (друзів), ти це зробиш.

Моя популярність не залежить від цього, і така популярність мені не потрібна.

Усі це роблять. І якщо ти не погодишся, то це зробить хтось інший.

Якщо тобі все одно, з ким мати секс, то буде краще, якщо ми розлучимося.

Секс покращує колір обличчя.

Я надаю перевагу косметичі.

У деяких ситуаціях краще одразу відмовити без намагання знайти доречну відповідь, або відповісти НІ без жодних пояснень до тих пір, поки наполегливому співрозмовнику не набридне вмовляти.

І ще, давно відомо, що зміст сказаного передається не тільки за допомогою слів, але й інтонації, тембру голосу, рухів тіла, погляду, жестів. Тому «НІ» має звучати твердо, чітко, при цьому важливо дивитися в очі співрозмовнику. І хоча першого разу сказати «НІ» буває важко, але з кожною новою відмовою від того, що тобі нав'язують, ти будеш відчувати більше впевненості в собі, і більше поваги з боку інших.

ВПЕВНЕНІСТЬ У СПОКІЙНОМУ ЗАВТРА

Контрацепція як важливий компонент планування сім'ї допомагає жінкам та чоловікам відповідально ставитись до здоров'я та батьківства. Застосування контрацепції дозволяє обрати сприятливий час для народження дитини, регулювати інтервали між пологами і кількість дітей у сім'ї, попереджати небажану вагітність.

Існує багато методів планування сім'ї, які можна застосовувати залежно від намірів подружжя щодо народження дитини, стану здоров'я, віку, зручності застосування. Засоби контрацепції мають різні механізми дії та ступінь ефективності. Більшість з них розроблені для жінки і застосовуються жінкою. Проте вибір методу контрацепції має бути спільним рішенням пари.

Найбільш популярним та доступним для підлітків та молоді методом контрацепції є **ПРЕЗЕРВАТИВ**.

Переваги:

- 😊 зменшує ризик зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом та ВІЛ;
- 😊 захищає від небажаної вагітності;
- 😊 може застосовуватися лише тоді, коли відбувається сексуальний контакт;
- 😊 не має протипоказань та ризику для здоров'я;
- 😊 є доступним і продається у будь-якій аптеці та у більшості магазинів;
- 😊 є дешевим – порівняно з вартістю лікування хвороб та ризиком для життя (у випадку зараження на ВІЛ).

Недоліки:

- 😞 необхідно використовувати під час кожного статевого акту (повторне використання неможливе);
- 😞 потребує навичок користування та згоди партнера.



Якість презервативів

- На презервативах високої якості зазначається термін придатності.
- Презервативи слід викидати, якщо вийшов термін їх придатності або якщо вони стали твердими й ламкими на дотик.
- Упаковка має бути не пошкодженою. Якщо при натисканні з неї виходить повітря, такий презерватив не придатний для застосування.
- Не використовуйте презервативами «з приколами», наприклад, із великим рифленням, звірячими головами або навіть такі, що світяться. Вони не є придатними для захищеного сексу і не вберігають від інфекцій.

Правила використання презервативів

- 1.** Обережно розірвіть упаковку. Увага: гострі нігті, гострі предмети та інтимні прикраси (пінсінг) можуть пошкодити презерватив! Не розпрямляйте презерватив, наприклад, для перевірки його на цілість, ви можете пошкодити його.
- 2.** Відтягніть крайню плоть пеніса назад.
- 3.** Витисніть з резервуару або з кінця презерватива повітря, аби підготувати місце для сімені.
- 4.** Надягніть презерватив на голівку ерегтованого пеніса. Обідок має бути назовні. Розгорніть його до кінця.
- 5.** Не натягуйте презерватив, усе має відбуватися зовсім легко. Якщо щось не вийшло, візьміть новий презерватив.
- 6.** Ні в якому разі не надягайте два презервативи. Небезпека того, що вони порвуться через це лише збільшується.



7. По закінченню статевого акту
 - потрібно вийняти статевий член з піхви ще до того, як він обм'якне;
 - для того, щоб презерватив не зісковзнув, його слід притримувати за обідок;
 - стежте за тим, щоб сперма не вилилася з презерватива;
 - помийте статевий член і руки, щоб сім'я з них нікуди не потрапило.
8. Використаний презерватив потрібно викидати у смітник, а не в унітаз.



СПЕРМІЦИДИ – це хімічні речовини, що впливають на здатність сперматозоїдів активно рухатися та запліднювати яйцеклітину. Їх випускають у формі кремів, гелів, свічок, вагінальних таблеток, які вводять у піхву за певний час до статевого акту.

Переваги:

- 😊 продаються без рецепту та не вимагають медичного огляду перед застосуванням;
- 😊 прості у застосуванні.

Недоліки:

- 😞 дівчина / жінка повинна ввести контрацептив у піхву за 10 хвилин до статевого акту;
- 😞 кожне введення ефективне лише протягом 1–2 годин;
- 😞 разом із презервативами сперміциди можна використовувати лише тоді, коли про це чітко написано в інструкції, в іншому випадку вони можуть пошкодити презерватив.

КОМБІНОВАНІ ОРАЛЬНІ КОНТРАЦЕПТИВИ

(КОК) – таблетки, які містять низькі дози двох жіночих гормонів – естрогену і прогестагену, що є штучними аналогами природних гормонів. Під впливом цих гормонів не відбувається дозрівання яйцеклітин.

Переваги:

- 😊 мають високу ефективність;
- 😊 побічні ефекти – рідкісні та нетривалі;
- 😊 сприяють встановленню регулярного менструального циклу;
- 😊 зменшують тяжкість перед менструальних симптомів;
- 😊 зменшують менструальну кровотечу;
- 😊 знижують ризик розвитку пухлин молочної залози та яєчників;
- 😊 не впливають на вагу.

Недоліки:

- 😞 необхідність щоденного прийому;
- 😞 нетривалі побічні ефекти (незначна нудота, біль у молочних залозах, головний біль, нерегулярні кровомазання в перші місяці прийому);
- 😞 не захищають від інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ.



ГОРМОНАЛЬНИЙ ПЛАСТИР є ще одним методом контрацепції, зручним для використання підлітками та молоддю. Це три невеликих, гнучких пластири розміром 20 см² (у кожній упаковці), які щоденно вивільняють гормони прогестаген і естроген, що потрапляють до організму жінки через шкіру та пригнічують дозрівання яйцеклітин.

Переваги:

- 😊 висока ефективність та легкість у застосуванні (заміна пластиря через кожні 7 днів – три пластири в упаковці на 21 день);
- 😊 швидке відновлення фертильності (здатності до запліднення).



Недоліки:

- ☹️ необхідно щоденно перевіряти, чи щільно приклеєний пластр – це може вплинути на ефективність;
- ☹️ не захищають від ІПСШ, ВІЛ.

ПРИРОДНІ МЕТОДИ планування сім'ї ґрунтуються на спостереженні за фізіологічними ознаками фертильності (можливість запліднення) та нефертильності (коли запліднення найменш вірогідне) протягом фаз менструального циклу. У дні, коли запліднення є найбільш вірогідним, необхідно утриматися від статевих стосунків. Для визначення таких днів ведуть спостереження за менструальним календарем, змінами цервікального слизу та ректальної температури тіла.

Переваги:

- 😊 використовують як для запобігання вагітності, так і для підготовки до бажаної вагітності;
- 😊 не мають побічних ефектів;
- 😊 не потребують грошових витрат;
- 😊 дають дівчині / жінці можливість краще розуміти фізіологію свого організму;
- 😊 сприяють залученню чоловіка до планування сім'ї.

Недоліки:

- 😞 необхідне детальне навчання для правильного використання, щоденне спостереження та записи;
- 😞 низька ефективність;
- 😞 метод недостатньо надійний і не захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ.

ЯКЩО ЩОСЬ ПІШЛО НЕ ТАК...



Трапляються випадки, коли метод контрацепції не спрацював – порвався презерватив чи просто дівчина забула вчасно випити проти-заплідну таблетку. У таких ситуаціях лікар може порадити скористатися **невідкладною (екстреною) контрацепцією**.

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.

Як і інші гормональні контрацептиви, цей метод не захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом та ВІЛ.

У такому розмаїтті методів не важко заплутатися. Але допомогу знайти можна. Щоб підібрати найкращий саме для вас метод контрацепції, варто прийти на консультацію 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 допомогу, якщо вона необхідна. І все це – у дружній атмосфері, без засудження і повчань, без тиску, але з повагою до вашого вибору та життя. Адреси Клінік є на нашому сайті **teensLIVE (teenslive.info)** у блоці «Знайти».

ЗІ МНОЮ ТАКОГО НЕ МОЖЕ БУТИ!

Незапланована вагітність – один із можливих «сюрпризів» статевих стосунків, що може стати і гарною новиною, якщо у планах закоханих (хоч і не найближчих) є народження дітей. А от таким «подарунком» як ІПСШ – **інфекції, що передаються статевим шляхом** – навряд чи хтось радітиме.

Збудниками цих інфекцій є дрібні мікроорганізми – бактерії та віруси, які живуть у біологічних рідинах організму (крові, спермі, слині та вагінальних виділеннях). На сьогодні відомо близько 30 видів ІПСШ. Найбільш відомі – сифіліс, гепатит В і С, гонорея, трихомоніаз, хламідіоз, герпес статевих органів та ВІЛ.

Основний шлях передачі цих інфекцій – статевий, але деякі з них (сифіліс, гепатит В та ін.) можуть також передаватися і побутовим шляхом – через використання спільних із хворою людиною предметів особистої гігієни, посуду.

У чому небезпека ІПСШ?

- ☹ Коли людина хворіє на застуду, організм, справляється з інфекцією сам. А от від ІПСШ організм сам звільнитися не може – йому потрібна допомога лікаря.
- ☹ Часто, захворювання, викликані цими інфекціями, зовні не помітні, не турбують, і людина не помічає, що хвора.
- ☹ Від ІПСШ повинні лікуватися одночасно обоє закоханих, інакше можливе повторне зараження.
- ☹ Неліковані ІПСШ можуть викликати серйозні ускладнення.
- ☹ Деякі ІПСШ, що викликаються вірусами, наприклад ВІЛ, поки що невиліковні. Тим не менш, вчасне звернення до лікаря дозволяє правильно поставити діагноз та провести профілактичне лікування, яке попереджає розвиток ускладнень.

Як виявляються ІПСШ і які симптоми?

- ☹ Незвичні (рясні слизові, гнійні або кров'янисті) виділення з сечовипускального каналу.
- ☹ Сверблячка або печіння зовнішніх статевих органів.

- ☹ Почервоніння, виразки або бородавки у зоні статевих органів та заднього проходу.
- ☹ Часте, хворобливе сечовипускання.

Однак симптоми захворювань не завжди можуть проявлятися. Тому, якщо є причина вважати, що був ризик зараження ІПСШ, слід відразу ж звернутися до лікаря.

Є симптоми ІПСШ? Що робити?...

- ☹ Разом із коханою людиною відвідайте лікаря дермато-венеролога за місцем проживання.
- ☹ Дізнайся, чи є в твоєму місті Клініка дружня до молоді, де зможуть надати допомогу.
- ☹ Можна зателефонувати за телефоном довіри при соціальних службах. Фахівці – консультанти допоможуть зорієнтуватися в проблемі, підкажуть, куди звернутися.
- ☹ Якщо у тебе чи коханої людини раніше були сексуальні контакти із іншими людьми, необхідно повідомити їм цю інформацію, оскільки, можливо, вони теж інфіковані і їм потрібно якнайшвидше звернутися до лікаря.
- ☹ Пройдіть повний курс лікування, суворо дотримуючись призначенням лікаря.



- ☹ Ніколи не займайтеся самолікуванням і не давайте нікому виписані для вас ліки.
- ☹ До повного одужання не вступайте у статеві стосунки.

Як захистити себе від ІПСШ?

- ☹ Ні в якому разі не користуйся чужими предметами індивідуальної гігієни.
- ☹ Дотримуйся правил інтимної гігієни і вимагай того ж від коханої людини.
- ☹ Обов'язково користуйтеся презервативами.

А ЯКЩО ВІН / ВОНА ПРОТИ?

Часом закохані настільки переконані у почуттях та вірності партнера, настільки довіряють одне одному, що помилково вважають – контрацепція їм не потрібна. І потім потрапляють у несподівані ситуації.

Довіряти важливо, але при цьому секс має бути захищеним, бо йдеться не тільки про твоє і ваше «тепер», але й про «завтра». Тож, якщо кохана людина намагається переконати, що у вашому випадку користуватися презервативами немає потреби, будь готовий / –а відстояти свою позицію. Приклади фраз – відповідей на аргументи проти використання контрацепції – тобі допоможуть.



Аргументи проти

Варіанти відповіді

Ти думаєш,
я хворий / -а?

- а) знаєш, багато інфікованих не мають жодних ознак хвороби
- б) я так не думаю, але мені так спокійніше
- в) будь-хто може бути інфікованим, навіть ми

Презервативи
не захистять нас
від ВІЛ

- а) вони дуже надійні, якщо ними правильно користуватися
- б) доведено, що якісні презервативи – це найкращий захист

Від них псується
настрій. Мені
незручно ними
користуватися

- а) от побачиш, тобі сподобається
- б) я не можу розслабитися, коли почуваюся незахищеною
- в) я розумію, тобі це не подобається, але це важливо для нас

Я вже вживала
протизаплідні
пігулки

- а) але вони не захищають від інфекцій
- б) я вже звик і не можу погодитися на секс без презерватива
- в) тільки презервативи захищають від ВІЛ та ІПСШ

Я з ним нічого
не відчуваю

- а) можна вибрати презерватив для більшої чутливості
- б) це продовжує статевий акт

Мені соромно їх
купувати

- а) це тільки першого разу
- б) тоді я їх куплю або ми купимо разом

Моя релігія
забороняє це

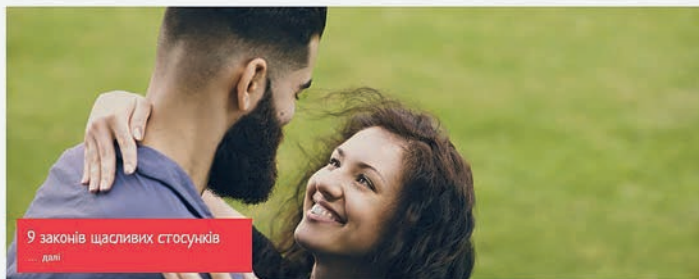
- а) кожен має право на власні переконання, але мої – жодного сексу без презервативу
- б) дуже добре, ми можемо зайнятися чимось іншим
- в) думаю, ми ще не готові до сексу

У мене немає
з собою
презерватива

- а) а в мене є
- б) підемо й купимо
- в) тоді іншим разом
- г) без презерватива – жодного сексу

Вони
дуже дорогі

- а) не дорожчі за наше здоров'я
- б) уяви, скільки треба буде грошей, якщо я завагітнію
- в) давай не думатимемо про секс, поки не домовимося



teensLIVE – зручний та присмний портал, де можна отримати відповіді на будь-які, навіть найпотемніші запитання про взаємини і кохання, секрети спілкування, здоров'я і ще багато іншого.

Більше про те, що допомагає покращити стосунки, яких правил дотримуватися, аби у взаєминах завжди були присутні романтика, захоплення, взаєморозуміння та взаємне прагнення зробити свою половинку ще щасливішою, а також інші поради та інформацію – читай на нашому сайті teenslive.info.

А за телефоном безкоштовної Всеукраїнської інформаційної лінії з питань репродуктивного здоров'я **0 800 50 27 57** можна також отримати консультації та поради спеціалістів.



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

IPPF International
Planned Parenthood
Federation

2015 © Благодійний фонд
«Здоров'я жінки і планування сім'ї»

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