



# ПІДЛІТКАМ ПРО ВАЖЛИВЕ

ПРОСТО ТА ДОСТУПНО

Рекомендовано до друку на засіданні кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України протоколом № 13 від 12 червня 2018 р.

**Авторки:**

Марина Діденко – практичний психолог, тренерка, старший викладач кафедри психології та особистісного розвитку ДВНЗ «Університет менеджменту та освіти» НАПН України.

Юлія Ярмоленко – секс-педагог, тренерка, спеціаліст із педагогіки травми, авторка програм із сексуальної грамотності для дорослих та дітей.

Діденко М., Ярмоленко Ю. Підліткам про важливе просто та доступно: по-радник для підлітка. – К.: Точка опори UA, 2018 – 24 с.

**Рецензенти:**

Юлія Бойко – практичний психолог технічного ліцею Шевченківського району м. Києва.

Світлана Шевченко – старший викладач кафедри психології та особистісного розвитку ДВНЗ «Університет менеджменту та освіти» НАПН України.

**Літературний редактор:** Олена Токова

**Дизайнер:** Максим Черемісін

У підліковому віці тіло, почуття та емоції дитини зазнають значних змін. І часто підліток від незнання дуже важко переживає усі життєві трансформації цього періоду. Порадник, який ти тримаєш в руках, містить підбірку рекомендацій та інформації про те, що відбувається з тілом у підліковому віці, емоціями, почуттями, коли варто погоджуватися на перший секс та які засоби контрацепції використовувати. Також тут є перелік цікавих та корисних ресурсів для отримання детальнішої інформації про сексуальне виховання та розвиток, соціальну, психологічну допомогу та підтримку.

## ЗМІСТ

ЗМІСТ.....	3
ЩО Я ЗАРАЗ ПЕРЕЖИВАЮ? ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ .....	5
ЩО Я ВІДЧУВАЮ? МОЇ ПОЧУТТЯ ТА ЕМОЦІЇ .....	8
ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З МОІМ ТІЛОМ?.....	10
ЯКИХ ПРАВИЛ ІНТИМНОЇ ГІГІЄНИ МЕНІ ПОТРІБНО ДОТРИМУВАТИСЯ?14	
ДО КОГО Я МОЖУ ВІДЧУВАТИ ПОЧУТТЯ? ВИДИ СЕКСУАЛЬНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ЛЮДИНИ.....	17
КОЛИ І З КИМ Я МОЖУ ЗАЙМАТИСЯ СЕКСОМ?.....	18
ЧИ МОЖУ Я СКАЗАТИ «НІ»? ПРАВИЛА СЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКІВ .....	21
ЯКІ ЗАСОБИ КОНТРАЦЕПЦІЇ Я МОЖУ ВИКОРИСТОВУВАТИ? .....	24
ЧИ МОЖУ Я СТАТИ ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ, І ЯК ЙОГО ВІДРІЗНИТИ ВІД ЗВИЧАЙ- НОЇ СВАРКИ З ДРУЗЯМИ? .....	26
ЯКІ ЦІКАВІ ФІЛЬМИ ТА ХУДОЖНІ МАТЕРІАЛИ МОЖУТЬ СТАТИ МЕНІ У ПРИ- ГОДІ? .....	28
КУДИ Я МОЖУ ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ТА ПОРАДОЮ?.....	30
ДЖЕРЕЛА .....	32



# ЩО Я ЗАРАЗ ПЕРЕЖИВАЮ? ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Якщо тобі від 12 до 16 років, то у тебе зараз напевно період підліткового віку. Те, що з тобою відбувається, у літературі може називатися по-різному: підлітковий, перехідний, пуберталльний, пубертатний вік, отроцтво, негативна фаза віку статевого дозрівання, вік другого перерізання пуповини. Усі ці назви відображають різні сторони того, що відбувається у твоєму житті.

Твоє тіло зазнаватиме змін, також почне змінюватися і твій емоційний стан. Не лякайся цього. Це все закономірні процеси.

У дівчат статеве дозрівання зазвичай починається у 10–12 років, у хлопців трохи пізніше – у 12–14. Та це лише середньостатистичні дані. Хоч би коли цей період розпочався, він вплине на твій зовнішній вигляд, почуття, емоції, світогляд та життєвий уклад.

Період статевого дозрівання починається з підвищення рівня гормонів, зокрема статевих: естрогенів у дівчат та тестостерону у хлопців. Гормональні зміни частково відповідальні за дивовижні фізіологічні перетворення у твоєму організмі. У цей час тіло розвивається швидше, ніж у будь-який інший період життя.

Відбувається остаточне формування репродуктивних органів, та це лише одна із граней фізичного розвитку. Також твій зріст може збільшуватися вдвічі швидше, ніж у дитинстві, коли ти виростав приблизно на 5 см за рік.

Можливо, ти почуватимешся неповоротким/неповороткою. Але це нормально, бо частини твого тіла розвиваються з різною швидкістю, і твої рухи можуть бути дещо незgrabними. Наберися терпіння: це не триватиме вічно. З часом усе налагодиться.

У підліткові роки і дівчата, і хлопці починають дуже гостро та болісно перейматися своєю зовнішністю. До розпачу можуть доводити й інші зміни підліткового віку. Наприклад, у період статевого дозрівання потові залози стають активнішими. Тому ти, можливо, більше пітнієш, ніж зазвичай. Аби запобігти неприємному запаху, регулярно приймай ванну чи душ, слідкуй за чистотою свого одягу, а також користуйся дезодорантом.

Окрім цього, в підліткові роки посилюється діяльність сальних залоз, і часто внаслідок цього з'являються прищі та вугрі. Подібні клопоти виникають як у дівчат, так і у хлопців. Деякі фахівці зауважують, що хлопці зазнають проблем зі шкірою навіть частіше, ніж дівчата. Тому, як дівчатам, так і хлопцям необхідно регулярно дбати про гігієну, особливо тих частин тіла, де сальні залози більш активні. Це обличчя, шия, плечі, спина та грудна клітина. Обличчя менше жирнітиме, якщо ти систематично митимеш голову. А від прищів та вугрів існує чимало косметичних засобів. Звернися до батьків, аби

допомогли тобі підібрати гелі для вмивання, спеціальні креми, емульсії, лосьйони тощо. Якщо вугрів багато, то варто проконсультуватися з фахівцем – косметологом чи дерматологом, який допоможе тобі підібрати правильний догляд за твоїм обличчям.

У цей період тобі може захотітися більше спілкування із друзями. Можуть змінюватися твої уподобання та інтереси. У тебе може з'явитися певна категоричність у мисленні, яку іноді буде важко стримувати. Та намагання зрозуміти, що відбувається з твоїм організмом, почуттями та емоціями, допоможе тобі легше контролювати свою поведінкою.

У цей період життя ти можеш помітити, що почав/почала частіше сваритися з батьками. Тобі може видаватися, що батьки тебе не розуміють, ставлять нереальні вимоги. Насправді все не так драматично. Просто разом із фізіологічними змінами твого організму трансформується і твоє самосприйняття, посилюється бажання бути більш самостійним/самостійною.

Та мине кілька років – і все нормалізується. Хоч як це банально не звучить, але наберись терпіння і знай, що твої батьки люблять тебе понад усе.



## ЩО Я ВІДЧУВАЮ? МОЇ ПОЧУТТЯ ТА ЕМОЦІЇ

У цей період життя у тебе відбувається багато трансформацій, можливі і різкі зміни емоційних станів. Тебе може захопити вир тривожних почуттів. Ти можеш помічати, що тебе дратують речі, які раніше зовсім не зачіпали. Ти можеш почати віддалятися від своїх найкращих друзів дитинства, і необов'язково через якусь серйозну сварку чи образу. Напевно, між вами просто вже мало спільного. Навіть батьки, до яких ти раніше звертався за підтримкою та захистом, раптом почали здаватися тобі старомодними та суворими.

Через усе це ти можеш почуватися дуже самотньо. «Деякі дослідники стверджують, що підлітки страждають від самотності частіше і сильніше, ніж діти та дорослі», – йдеться в одному довіднику із психології. Побоюючись, що інші вважатимуть тебе диваком, ти, мабуть, приховуєш свої думки та почуття. Або взагалі уникаєш друзів, бо вважаєш, що такий товариш, як ти, нікому не потрібен. Той, кого ти зараз бачиш у дзеркалі, іноді здається тобі зовсім незнайомим. Та важливо пам'ятати, що з часом все стане на свої місця: зміняться твої погляди на життя, людей та самого себе.

Тобі здається, що тебе ніхто не любить і не хоче з тобою товаришувати, бо усі навколо те і роблять, що оцінюють твій зовнішній вигляд та поведінку? Насправді це не так. Це підсвідомість так грається з тобою. Але в будь-якому разі не залишайся зі своїми переживаннями та думками наодинці. Поговори про це з кимось із друзів-однолітків чи дорослих (батьками, вчителями, психологом, соціальним працівником, консультантом лінії довіри тощо).

Цей період життя може бути дуже нестабільним. Твої емоції можуть змінюватися у найнепередбачуваніші моменти. Ось, наприклад, зараз ти повен сил та енергії, а за мить вже відчуваєш, що наче вичавлений лимон. Знайома ситуація? Тут ти радісний, посміхаєшся, жартуєш, а потім раптово нізвідки накочується хвиля суму, і твій настрій різко з мажорного перетворюється на мінорний. Так само, як за помахом чарівної палички, впевненість може різко перейти у зніяковіння, егоїзм помінятися місцями з альтруїстичністю, апатія – із зацікавленістю. І цей ланцюжок можна довго продовжувати.

У тебе виникатиме багато запитань. Хто я? Який я? Ким я хочу стати? Яка я людина? Що таке кохання? Що я відчуваю? Як живуть чи що відчувають люди, вживаючи алкоголь або інші речовини? Всі ці запитання та пошуки відповідей на них є важливими для твого дорослішання та становлення. Ми бажаємо тобі знайти необхідні відповіді. Але, будь ласка, завжди пам'ятай про безпеку та відповідальність, адже деякі вчинки можуть мати негативні наслідки для тебе, твого здоров'я та інших людей.



## **ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З МОЇМ ТІЛОМ?**

У підлітковому віці твоє тіло буде змінюватися. Це не одразу стане помітно, та поступово потові залози почнуть працювати активніше, з'явиться характерний запах під пахвами. У цей час у твоєму організмі вже працюють гормони, які відповідають за статеве дозрівання. І це добре. Саме вони спричиняють усі зміни, що відбуваються зараз у твоєму тілі та з твоїм настроєм.

Важко сказати, коли саме ці зміни виходять на стартову доріжку, бо все дуже індивідуально. Наприклад, у когось статеве дозрівання може розпочатися вже у 8-10 років, а у когось – лише після 14-15. Знай, що нормальні і те, й інше. У «Книжці про нове тіло підлітка» сказано: «Організм кожної людини має свій біологічний годинник, котрий вказує, коли розпочинаються певні зміни, пов'язані з переходним періодом. Немає єдиного для всіх стандарту». Отже, не варто переживати, якщо в тебе процес статевого дозрівання настав раніше чи пізніше, ніж у твоїх однолітків.

## **ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З ТІЛОМ ДІВЧАТОК?**

Спочатку починають змінюватися груди. Соски трохи набухають і темнішають ареоли. Далі починає рости волосся на лобку та під пахвами. Із піхви вже може бути невелика кількість виділень (їх добре видно на білизні у вигляді білих чи жовтих плямок). І лише через 2-3 роки після початку цих змін в тілі прийде перша менструація.

Менструація – це щомісячні кров'янисто-слизові виділення з матки, зумовлені відокремленням шару з внутрішньої слизової оболонки. Нормальний вік для початку першої менструації, яку ще називають «місячними», – від 8-9 до 15-16 років. До речі, «місячними» цей період циклу називають не тому, що він триває місяць, а тому, що проходить щомісяця. Тривалість менструації – від 2 до 7 днів. А ось менструальний цикл, який рахується від першого дня останньої менструації до першого дня наступної, може становити від 21 до 35 днів. Тобто якщо попередня менструація почалася в тебе 1 травня (в нормі вона триватиме максимум до 5-7 травня), а наступна почалася 28 травня, то твій менструальний цикл становитиме 28 днів. Звісно, що протягом двох років від початку перших місячних цикл може бути дуже нестабільним: починатися раніше, пізніше чи припинятися на певний проміжок часу. Через певний час цикл встановиться і проходитиме більш-менш однаково. Початок місячних на кілька днів раніше чи пізніше є нормою навіть для дорослих здорових дівчат та жінок. Бо на цикл впливає безліч факторів: харчування, стреси, подорожі, прийом ліків, хвороби тощо. Менструація супроводжується зниженням рівня гормонів та спазмами. Це, безумовно, позначається на фізичному й емоційному стані. Тому початок менструації

може викликати дискомфорт. Згодом ти навчишся давати собі раду з неприємними відчуттями, пов'язаними з менструацією. Наприклад, у декого болісні спазми послаблюються через регулярні заняття фізичними вправами. Інші ж навпаки у цей період почуваються ліпше, коли фізичних навантажень менше. Усі ми різні. Тому прислухайся до свого організму і роби те, чого він потребує.

Якщо тебе щось хвилюватиме у твоєму менструальному циклі, то варто звернутися до мами чи до лікарки. Не буде зайвим ще раз переконатися, що з тобою та твоїм здоров'ям все добре. Також варто перевіритися у гінеколога, якщо під час менструації ти відчуватимеш сильний біль. І ще один важливий момент: менструація – це свідчення того, що дівчинка стає юнкою і вже здатна завагітніти. Хоча і до початку першої менструації вагітність може настати, якщо практикувати сексуальну поведінку, – такі випадки, на жаль, непоодинокі.

Під час дорослішання у дівчат ростуть та змінюються груди. Багато школярок переймаються цим питанням, бо молочні залози зазвичай збільшуються нерівномірно – одна може бути більшою за іншу. І це нормально, бо ми несиметричні. Більшість дорослих жінок мають різну форму та розмір своїх грудей, але це непомітно під одягом чи білизною. Під час росту груди можуть свербіти, боліти. Уникай травмування молочних залоз. Надавай перевагу лише зручній білизні, яка не буде сковувати твоїх рухів та не заважатиме диханню. Здавлювання грудної клітини та молочних залоз може нашкодити твоєму здоров'ю.

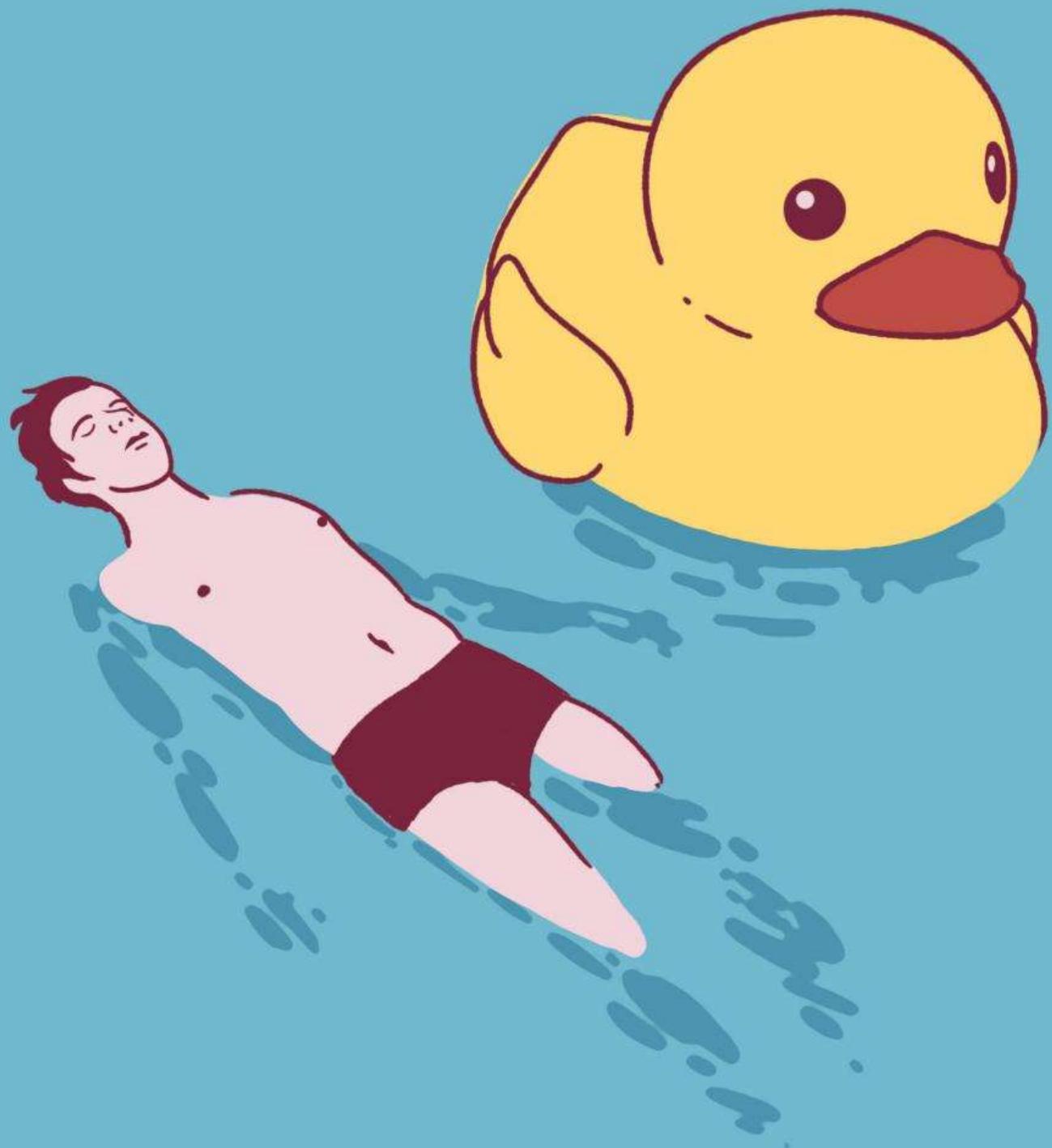
## ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З ТІЛОМ ХЛОПЧИКІВ?

Зазвичай статеве дозрівання у юнаків починається пізніше, ніж у дівчат, але і тут все дуже індивідуально. Ти точно знайомий з ерекцією, бо вона є у тебе від народження, і ти знаєш, що це не завжди пов'язано зі збудженням. Але зараз спонтанних ерекцій може стати набагато більше. Вони навіть можуть стати реакцією на стрес. Наприклад, викликали тебе до дошки і... незручна ситуація готова. Що з цим можна зробити? На жаль, керувати ерекцією неможливо. Ти можеш попросити дозволу вийти із класу, щоб упоратися з ситуацією, або прикрити пах підручником, обпертися ногою на стіну (якщо це можливо).

Ще одне свідчення дорослішання юнаків – це полюція. Вперше вона з'являється у проміжку між 10 та 14 роками. Хлопець прокидається зранку і бачить, що на його білизні невелика мокра липка пляма. Це – еякулят (сперма), в якому вже є невелика кількість сперматозоїдів. Тобто перша полюція – це свідчення того, що в яєчках (тестікулах) уже почали вироблятися сперматозоїди, і теоретично юнак може стати татом. Чому це відбувається

вночі, а якщо точніше – під ранок? Бо саме в цей час у хлопців та чоловіків найбільше виробляється тестостерону – гормону, який відповідає зокрема і за збудження. Це також відповідь на питання про ранкову ерекцію. Це все свідчення того, що ти абсолютно здоровий, і з тобою відбуваються цілком нормальні фізіологічні процеси.

Десь у цей же час на лобку, статевих органах та під пахвами може з'явитися перше волосся. З часом воно почне рости і на обличчі. Ще одна фізіологічна зміна, якої зазнають у підлітковому віці хлопці, пов'язана з голосом. Твої голосові зв'язки подовжуються та потовщуються, тому голос поступово стає нижчим. Іноді у цей період голос може ламатися: то бути низьким, то раптово ставати високим. Якщо в тебе зараз змінюється голос, не впадай у відчай. Будь певен, що невдовзі він стане низьким і вже більше не зазнає змін.



# **ЯКИХ ПРАВИЛ ІНТИМНОЇ ГІГІЄНИ МЕНІ ПОТРІБНО ДОТРИМУВАТИСЯ?**

## **ПРАВИЛА ІНТИМНОЇ ГІГІЄНИ ДЛЯ ДІВЧАТ**

1. Мити руки з милом потрібно не лише після туалету, але й до.
2. Після акту дефекації ретельно вимий анус прохолодною водою з рідким милом. Якщо немає такої можливості, використовуй дитячі вологі серветки без ароматизаторів.
3. Зовнішні статеві органи можна мити проточною теплою водою (34-37 градусів) у напрямку від лобка до промежини, аби виділення з прямої кишки не потрапили в уретру чи піхву. Це може спричинити різні інфекційні захворювання.
4. Не використовуй мило чи гель для душу для обмивання слизової статевих органів, а користуйся лише спеціальним засобом для інтимної гігієни (краще тим, який порадить підлітковий гінеколог).
5. Не варто використовувати засіб для інтимної гігієни частіше, ніж раз чи двічі на тиждень.
6. Час від часу можна підмиватися відварам трав (череди, ромашки).
7. Проводити гігієнічні процедури рекомендується раз чи двічі на день. Під час менструації – кожні 3-4 години під час зміни прокладки/тампону.
8. Для інтимної зони у тебе має бути окремий індивідуальний бавовняний рушник. А ще краще використовувати одноразові паперові рушнички.
9. Білизну варто носити з натуральних тканин із мінімальною кількістю барвників. Корисна flora у піхві живе лише при умові доступу кисню. Коли ми одягаємо синтетичні трусики, то «вбиваємо» гарні бактерії і сприяємо розмноженню патогенної флори.
10. При запаленні, свербінні, дискомфорті обов'язково треба звернутися до лікаря-гінеколога.

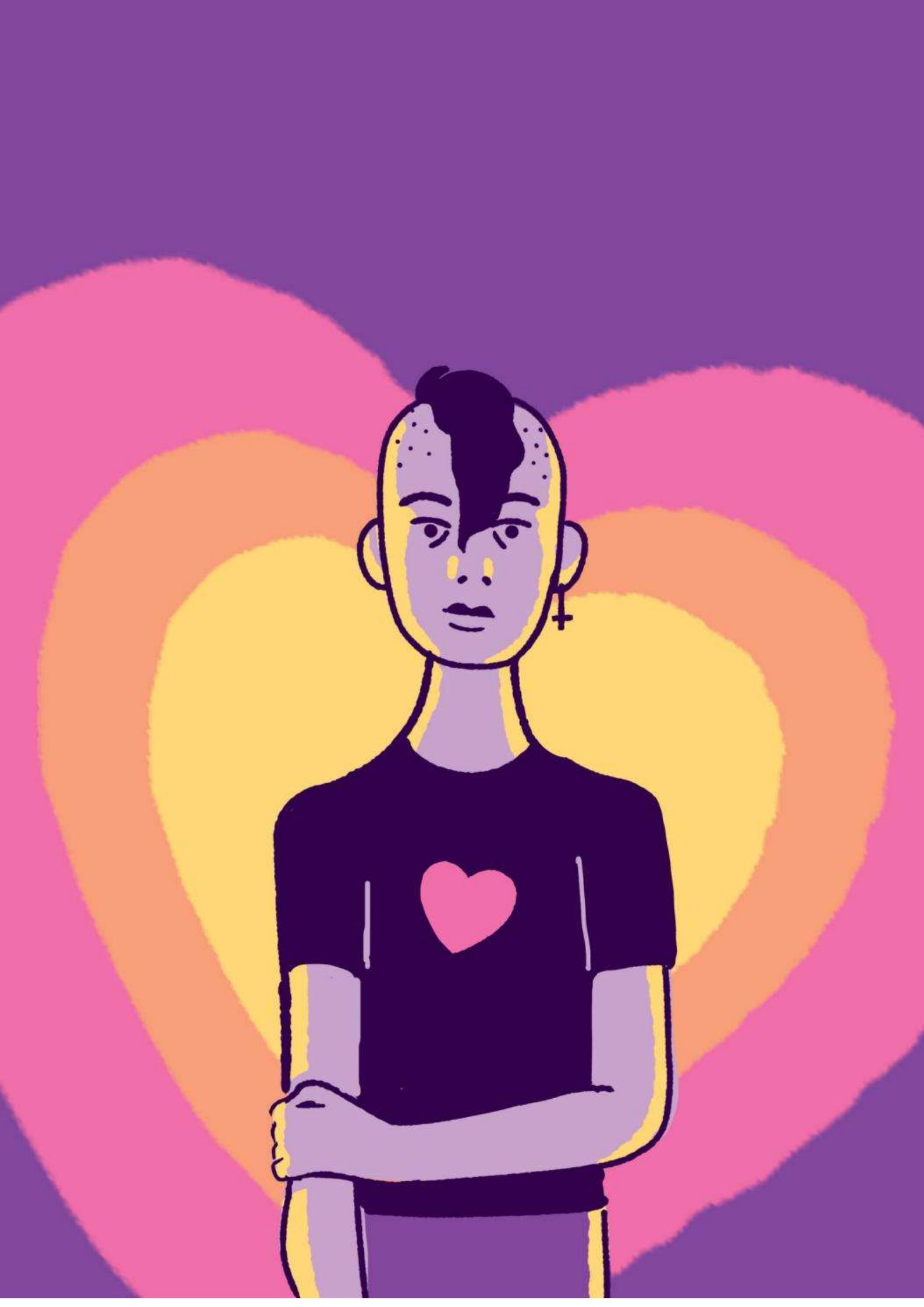
14

## **ПРАВИЛА ІНТИМНОЇ ГІГІЄНИ ДЛЯ ЮНАКІВ**

1. Мити руки потрібно не лише після туалету, але й до.
2. Після акту дефекації ретельно вимий анус прохолодною водою з рідким милом. Якщо немає такої можливості, використовуй дитячі вологі серветки без ароматизаторів.
3. Пеніс потрібно мити проточною теплою водою (34-37 градусів), особливу увагу приділяючи крайній плоті. Вимивати смегму обов'язково! Яєчка ополіскуються насамкінець прохолоднішою водою.
4. Мити геніталії потрібно не рідше, ніж один раз на день.
5. Для гігієни пеніса краще використовувати засоби з нейтральним pH

без ароматизаторів.

6. Намагайся не лежати у дуже гарячій ванні та уникати перегріву мошонки і яєчок.
7. Якщо ти багато часу проводиш сидячи, періодично вставай та рухайся, аби уникнути перегріву мошонки.
8. Для інтимної зони у тебе має бути окремий індивідуальний бавовняний рушник. А ще краще використовувати одноразові паперові рушнички.
9. Білизну варто носити з натуральних тканин та з мінімальною кількістю барвників.
10. При запаленні, свербінні, дискомфорті обов'язково звернися до лікаря.



## ДО КОГО Я МОЖУ ВІДЧУВАТИ ПОЧУТТЯ? ВИДИ СЕКСУАЛЬНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ЛЮДИНИ

Можливо, ти вже відчував першу закоханість або саме зараз відчуваєш симпатію чи потяг до когось. Також у тебе вже може виникати статевий потяг та сексуальне бажання.

У цей період у хлопців та дівчат виникає бажання спілкуватися між собою, просто бути поруч, розмовляти, ходити разом у кіно чи на дискотеку. З'являється бажання торкатися до об'єкта симпатії, обійматися, ціluватися. Також в тебе можуть з'явитися фантазії еротичного змісту та бажання інтимної близькості.

Можливо, всі твої друзі вже закохані або почали зустрічатися, а ти ще не знайшов своє кохання. Не хвилюйся, у тебе це все попереду.

До кого ж людина може відчувати потяг чи кохання?

Наш сексуальний потяг, бажання формується під впливом сексуальної орієнтації (усвідомленої чи поки неусвідомленої).

Сексуальна орієнтація – це один із компонентів людської сексуальності, який визначається як більш-менш постійний в часі емоційний, романтичний, сексуальний чи чуттєвий потяг однієї людини до іншої.

Одні люди можуть мати почуття до осіб протилежної статі. Наприклад, хлопчик закохується в дівчинку. Така сексуальна орієнтація називається гетеросексуальною.

Інші люблять людей своєї статі. Хлопцю подобається хлопець, а дівчині – дівчина. Така сексуальна орієнтація називається гомосексуальною.

Є також люди, яким подобаються і особи своєї статі, і протилежної (бісексуальна орієнтація).

Кожен із цих проявів любові та почуттів є нормальним. Звичайно, навколо ти бачиш більше прикладів гетеросексуального кохання, і тобі може здаватися, що відчувати потяг до осіб своєї статті неправильно, соромно, гріховно. Та світ дуже різноманітний, і кохання теж може бути різним.

Тобі пощастило, якщо об'єкт твоєї симпатії відповідає тобі взаємністю. Тоді ти відчуваєш піднесення, ейфорію, щастя. Але може статись і так, що тобі відмовлять. Тоді тобі може здаватися, що це кінець світу, що більше ніхто тебе не покохає. Та це насправді зовсім не так. Життя триває, і ти ще зустрінеш людину, яка відповість тобі взаємністю. Нерозділене кохання трапляється і у дорослих, його переживати складно та дуже боляче всім.

Поділися своїми переживаннями з кимось із друзів чи близьких тобі людей (батьками, братом чи сестрою). Адже саме у цей час тобі необхідна підтримка, турбота, обійми близької людини. Повір, з часом обов'язково стане легше.

## КОЛИ І З КИМ Я МОЖУ ЗАЙМАТИСЯ СЕКСОМ?

Секс – це доволі інтимна взаємодія між дорослими людьми, яким займаються для задоволення та продовження роду. Без сексу людство не змогло би вижити. Секс буває дуже різним. Та завжди потрібно пам'ятати одну важливу річ: нехтування правилами безпеки під час сексу може обернутися низкою проблем – від небажаної вагітності до дуже серйозних захворювань, які не піддаються лікуванню чи призводять до беспліддя. Та якщо людина дотримується правил безпеки (використовує презервативи), піклується про своє здоров'я та тіло, регулярно проходить медичні огляди, то ризик таких наслідків мінімальний.

### ЩО ТИ ПОВІНЕШ/ПОВИННА ПАМ'ЯТАТИ ПРО СЕКС?

- Це завжди рівноправні та добровільні стосунки, які будуються на взаємній симпатії та повазі.
- Кожен із учасників процесу на будь-якому етапі може захотіти зупинитися, і це нормально.
- Ніхто не має права змушувати тебе займатися сексом або чимось ще, що тобі не подобається чи неприємно.
- У порнофільмах все перебільшено: розміри чоловічих геніталій, тривалість статевого акту, сила та старанність, з яким актори займаються сексом, тому не варто орієнтуватися на цю інформацію.
- Займатися сексом потрібно лише з використанням презерватива.

18

Якщо захочеш дізнатися про це більше, обов'язково прочитай книгу про секс для підлітків (її можна попросити у батьків або взяти у друзів).

### КОЛИ Ж МОЖНА ПОЧИНАТИ ЗАЙМАТИСЯ СЕКСОМ?

Ми всі дуже різні, і саме тому немає чітко встановленого віку, коли можна починати займатися сексом. Незважаючи на те, що у нас в законодавстві «вік згоди» припадає на 16 років, кожен сам для себе вирішує, чи готовий/готова він/вона до сексуального життя, чи ні. Та все ж таки є кілька моментів, про які важливо пам'ятати. Готовність повинна бути не лише фізіологічною (до 18 років наш організм активно росте, розвивається статева та репродуктивна система), а й психологічною, інформаційною.

Перед першим сексуальним досвідом спробуй відповісти собі на запитання:

1. Чи знаю я про наслідки, які можуть бути?

2. Чи готовий (-а) я нести відповідальність за захворювання та небажану вагітність, які можуть трапитися після сексу?
3. Погоджуся я на секс за власним бажанням чи мною маніпулюють, примушують?
4. Чи є у мене презервативи? Чи вмію я ними користуватися?
5. Чи можу я виявляти свою сексуальність без сексу?
6. Чи говорили ми з партнером/партнеркою, що для нас означає займатися сексом?
7. Чи будемо ми разом, якщо один із нас відмовиться від сексуальних стосунків?

Якщо хоча б на одне запитання відповісти складно, краще відкласти цю справу на деякий час. Немає сенсу поспішати, бо ще ніхто не пошкодував, що почав займатися сексом пізніше, але є багато людей, які дуже пошкодували, що почали займатися цим зарано. Тому твоє рішення повинно бути зваженим та ґрунтуватися на трьох «китах»: добровільність, безпека, відповідальність.



# ЧИ МОЖУ Я СКАЗАТИ «НІ»? ПРАВИЛА СЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКІВ

Якими мають бути стосунки між людьми?

## Добровільними

Будь-який контакт та комунікація мають відбуватися за спільнотою згодою, без будь-якого примусу та насильства. Не можна нікого примушувати до спілкування, стосунків, і ніхто не має права робити це з тобою.

## Чесними

Стосунки будуються на широті та чесності. Крапка.

## Безпечними

Стосунки не повинні мати негативних наслідків (фізичної чи психічної Травми, захворювань, небажаної вагітності). Використання презерватива під час статевого акту є обов'язковим!

## Без маніпуляції та дискримінації

Стосунки мають будуватися на засадах поваги, рівності, незалежності та партнерства.

## Рівноправність

Рівноправність – одна із ключових умов будь-яких стосунків. Обидва партнери рівні, ніхто ні від кого не залежить, ніхто нікому не підпорядковується. У нас рівні права, рівна відповідальність та рівні обов'язки.

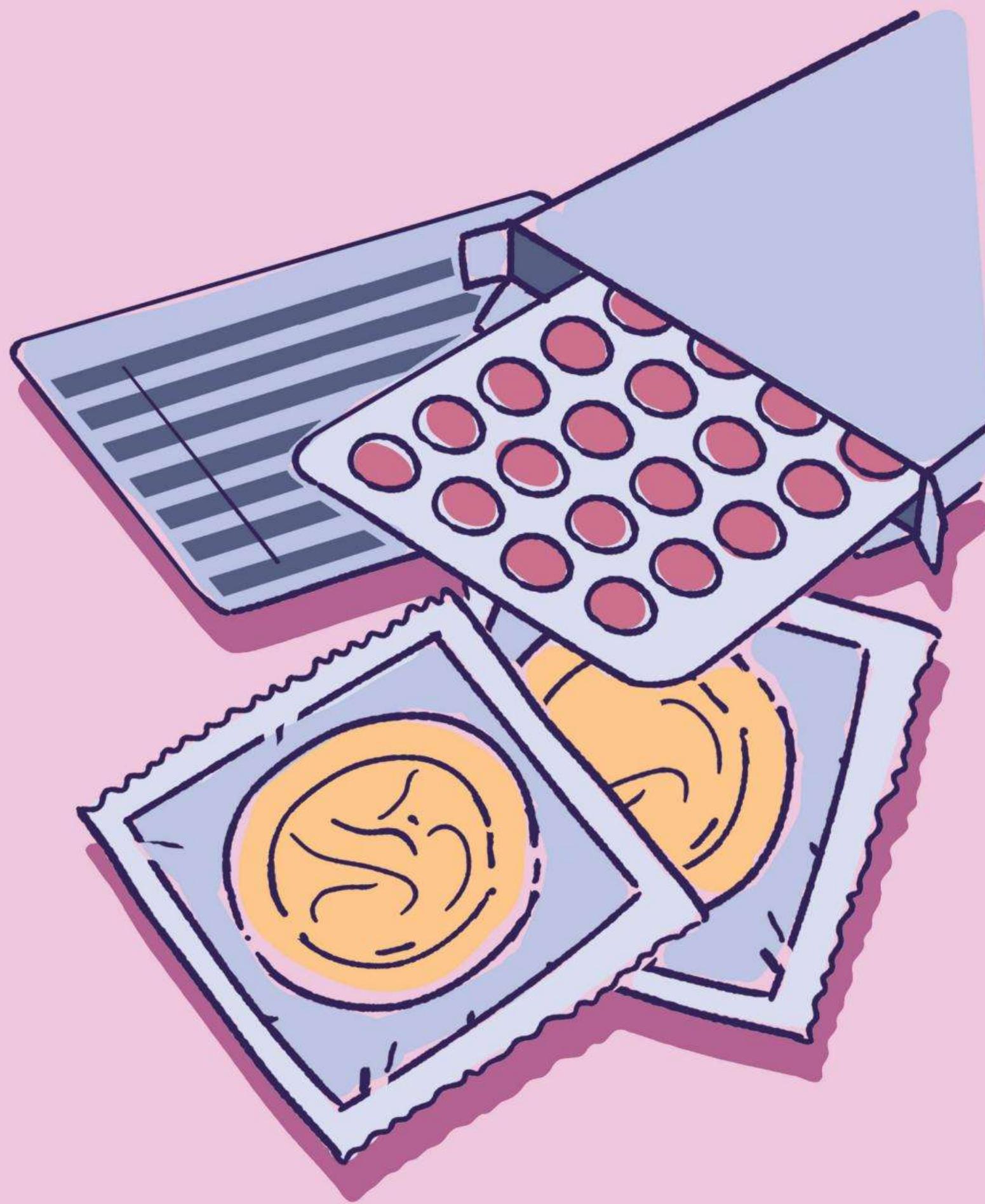
## Приємними для обох сторін

Якщо стосунки приємні лише для однієї сторони, їх потрібно припинити.

## **10 ПРАВИЛ СЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКІВ:**

1. «НІ» завжди означає «НІ». Лише чітко сказане «ТАК» може свідчити про те, що партнерка/партнер справді хочуть сексу із тобою.
2. Обов'язково встановлюй сексуальні кордони. Якщо ти не готовий/не готова йти далі, ніж обійми чи петинг, обов'язково повідом про це.
3. Завжди обговорюй використання контрацептивів. Ніколи НЕ ПОГОДЖУЙСЯ на секс без презерватива!
4. Пам'ятай, що ти можеш відмовитися від сексу на будь-якому етапі сексуальної взаємодії. Навіть в останній момент можна передумати та зупинити партнера/партнерку. І вони можуть зробити те ж саме. Це абсолютно нормальним.
5. Ніколи не погоджуйся на секс під дією алкоголю, наркотиків та не займайся сексом із людиною, яка знаходиться під дією будь-яких речовин. Наслідки можуть бути вкрай неприємними.
6. Якщо ти не впевнений/не впевнена, що партнер/партнерка готові піти далі чи спробувати щось нове, уточни, запитай дозволу. Продовження можливе лише у разі чіткої згоди.
7. За зовнішнім виглядом неможливо визначити хвора людина, чи ні. Він/вона можуть навіть не знати, що є переносниками небезпечних захворювань.
8. Любов та вірність – це не гарантія безпечних стосунків.
9. Якщо ти вважаєш, що ще не готовий/не готова до сексу, то відклади це питання мінімум на півроку. Нормально починати займатися сексом і в 16, і в 21. Головне – це фізіологічна, психологічна, інформаційна та матеріальна готовність.
10. Не орієнтуйся на порнографію – це вигадка, монтаж та значне перебільшення. Секс – це, перш за все, спілкування, а не статевий акт.

Пропонуємо вам подивитись чудовий відеоролик «Чай та згода» за посиланням: <https://youtu.be/o3YIsoVKfMw>



## ЯКІ ЗАСОБИ КОНТРАЦЕПЦІЇ Я МОЖУ ВИКОРИСТОВУВАТИ?

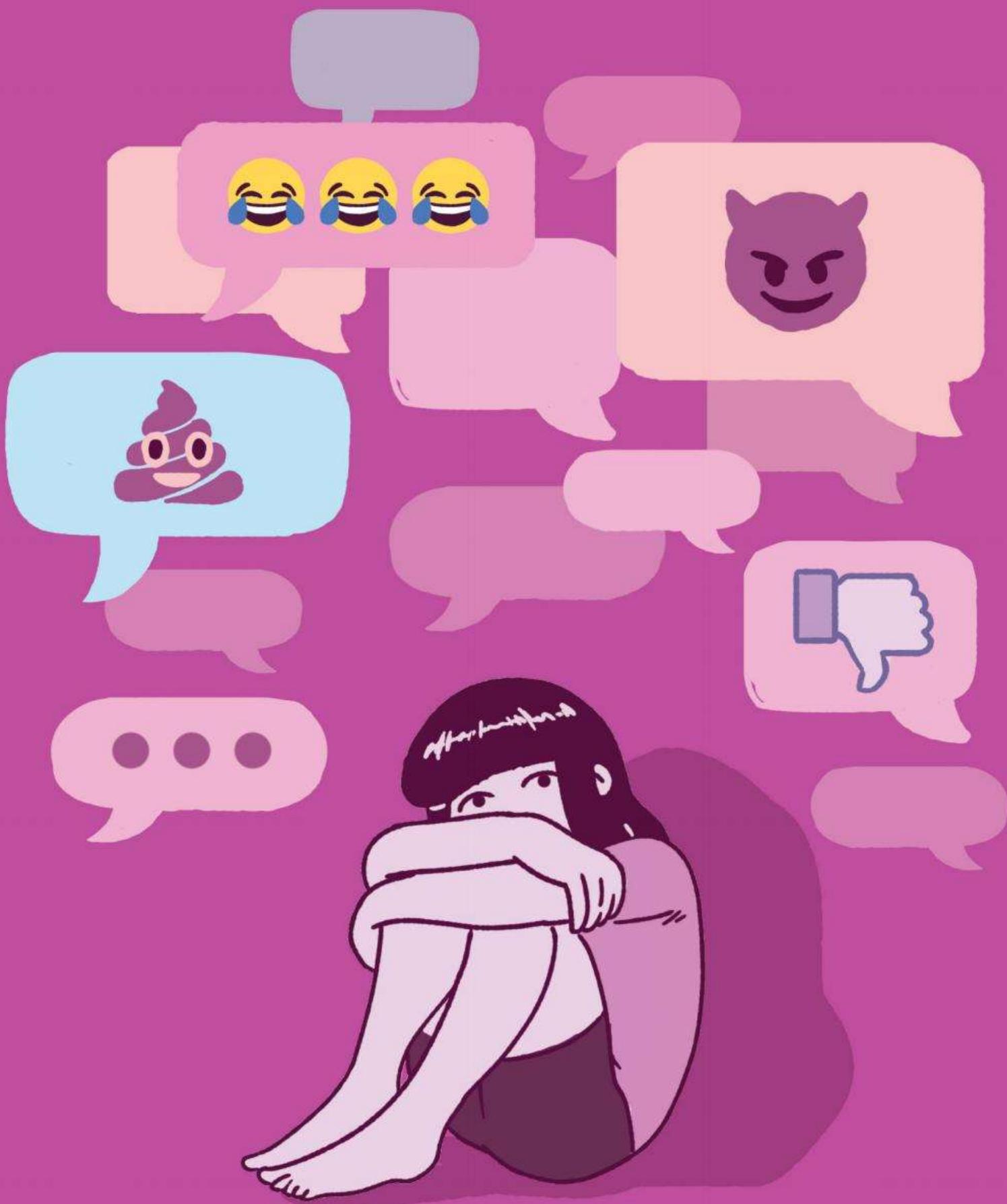
Для підлітків та молоді найнадійніший засіб контрацепції – це презервативи. Вони абсолютно безпечні, доступні за ціною, максимально надійні та захищають не лише від небажаної вагітності, але й від різних захворювань, інфекцій, що передаються статевим шляхом. Вікових та будь-яких інших обмежень для придбання презервативів немає. Тобто їх можна купити і в 14 років, і у 16; придбати може як хлопець, так і дівчина.

Важливо пам'ятати, що купувати презервативи найкраще в аптекі. У супермаркетах та кіосках можуть продаватися підробки, а також там не завжди дотримуються правил збереження продукції. Презервативи не можуть тривалий час зберігатися при температурі вище +25 °C.

Після придбання важливо ознайомитися з інструкцією. Час від часу перечитуй її, бо інформація забувається. Наприклад, навіть дорослі часто не зважають на те, що носити презервативи в кишенях не можна. По-перше, під дією температури тіла структура латексу може руйнуватися, а, по-друге, у кишенях можуть бути ключі чи інші речі, які можуть пошкодити упаковку контрацептива, а разом з нею і латекс. Також не можна відкривати презервативи зубами, ножицями чи іншими гострими предметами. На упаковці є спеціальні зубчики (перфорація), які допомагають швидко й легко впоратися з цим завданням.

Навчитися користуватися презервативами варто до первого сексу, щоб у найвідповідальніший момент не розгубитися і не кидатися вивчати інструкцію. Лише презерватив, який зберігався чи використовувався з порушенням правил, може сповзти, порватися та не виконати свої функції.

Є й інші види контрацептивів, але вони коштують значно дорожче, і використовувати їх можна лише після досягнення 18 років та за призначенням лікаря.



## ЧИ МОЖУ Я СТАТИ ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ, І ЯК ЙОГО ВІДРІЗНИТИ ВІД ЗВИЧАЙНОЇ СВАРКИ З ДРУЗЯМИ?

Чи відома тобі ситуація, коли у школі або інших місцях, твої друзі, однокласники билися між собою, штурхали один одного або якось кепкували один над одним. Буває так, що навіть із близькими людьми ми можемо по-сваритися, наші погляди можуть не збігатися у якомусь питанні. Конфлікт інколи буває настільки сильним, що навіть може спричинити агресивний вияв (бійку). Але після цього друзі зазвичай примиряються – і конфлікт вичерпуеться. Та бувають й інші ситуації, коли, наприклад, у класі якогось хлопчика чи дівчинку постійно зачіпають, штурхають, словесно ображають через якісь ознаки, якими він/вона наділений/наділена (дівчинка ромка або мусульманка, хлопчик із бідної сім'ї, дитина, яка гарно вчиться і ходить в окулярах тощо). Такі випадки називаються булінгом.

Булінг (анг. bully – залякувати, цікувати) – ситуація, в якій учень неодноразово піддається негативним діям з боку одного чи кількох інших учнів [Дан Ольвеус]. Це повторювальні негативні дії, які включають фізичне насильство, сексуальні дії, економічне насильство, кібербулінг.

**Учасники булінгу:**

- 26
- жертва (той, на кого спрямовані негативні дії);
  - агресор/агресори (той чи ті, хто здійснює негативні дії);
  - спостерігачі (ті, хто присутні під час здійснення негативних дій чи знають про них).

Жертвою булінгу може стати будь-хто. За статистикою кожен третій учень в Україні хоча б раз страждав від булінгу. На жаль, вчені та дорослі поки що не придумали якісних способів боротьби з цим явищем. Немає універсального та швидкого рішення, проте є п'ять кроків, які точно варто зробити, аби впоратись із булінгом.

**Якщо ти у ситуації булінгу:**

1. У жодному разі не замовчуй цього. Подумай, кому ти довіряєш і можеш про це розповісти: батькам чи іншим родичам, другові чи подрузі, вчителю, психологові, тренеру чи навіть друзям своїх батьків.
2. Не бійся просити про допомогу – вона тобі необхідна.
3. Припини звинувачувати себе чи виправдовувати дії інших. Ніхто не має права порушувати твої кордони, змушувати щось робити, принижувати чи ображати тебе. Така поведінка неприйнятна.
4. Якщо трапилася будь-яка небезпечна для тебе ситуація, звертайся за допомогою до адміністрації школи, вчителів, старших учнів, батьків.
5. Проконсультуйся зі шкільним психологом, аби відновити відчуття впевненості у своїх силах та зрозуміти, як діяти далі.

**Що робити, якщо ти бачиш, як цікують іншого, і хочеш йому до-**

## **помогти?**

1. Ти можеш бути тим, хто, нарешті, почне про це говорити.
2. Якщо бачиш ситуацію булінгу, одразу клич на допомогу дорослих, які пereбувають неподалік.
3. Якщо тобі пропонують приєднатися до процесу цькування чи просто спостерігати за тим, що відбувається, рішуче відмовляйся.
4. Якщо твій друг чи подруга поділилися з тобою, що вони потрапили у ситуацію булінгу, обов'язково поговори з ними про це, адже вони потребують твоєї підтримки. Порадь звернутися за допомогою до дорослих, яким ви довіряєте.

Буває так, що нам хтось може не подобатися, і це нормально. Ми не маємо товарищувати з усіма. Але потрібно поважати свободу інших людей. Хтось із твоїх однокласників чи однолітків може бути наділений ознаками, які тобі не притаманні чи дивні (інша релігія, манера одягатися, соціальний статус, руде волосся чи ластовиння, будова тіла, окуляри, захворювання). Та це не означає, що з них потрібно насміхатися чи зачіпати. Вони такі ж, як і ти: мають почуття, емоції, мріють бути успішними та щасливими. Усі люди різні, і сприймати це потрібно як належне.

Ознаки, за якими людина піддається цькуванню, можна класифікувати на дві групи: видимі (колір шкіри, етнічне походження, будова тіла тощо) та приховані (сексуальна орієнтація, ґендерна ідентичність).

Якщо хтось чи щось відрізняється від тебе, це не привід ставитися до нього вороже. Та якщо раптом ти пригадав випадок прояву свого негативного ставлення до когось, проаналізуй цей вчинок, можливо, ти теж став булером (агресором).

## **Що робити, якщо ти несподівано для себе зрозумів, що поводишся як булер?**

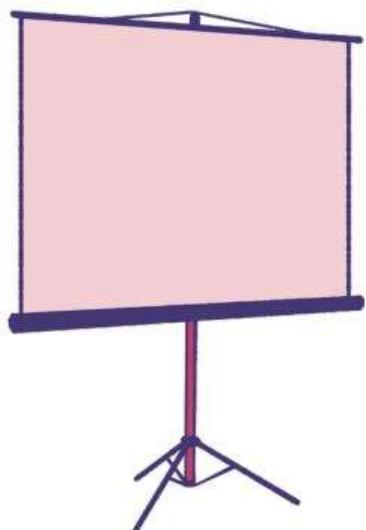
1. Зрозумій, булінг – це твої дії, а не твоя особистість. Ти можеш ними керувати та змінювати на краще.
2. Дорослі справді переймаються тим, що відбувається. Навіть, якщо здається, що це не так.
3. Булінг завдає фізичного та емоційного болю іншому. Подумай, ти справді цього прагнеш?
4. Деякі речі можуть здаватися смішними та невинними, проте вони можуть завдавати величезної шкоди іншій людині.

Наслідки булінгу:

- Психологічні розлади у дитинстві та дорослому житті (депресія, яка може спричинити навіть самогубство).
- Складнощі у взаєминах з однолітками, колегами, слабка соціалізація особистості.
- Хвороби (анорексія, булімія).

# ЯКІ ЦІКАВІ ФІЛЬМИ ТА ХУДОЖНІ МАТЕРІАЛИ МОЖУТЬ СТАТИ МЕНІ У ПРИГОДІ?

## НАВЧАЛЬНІ ТА ЦІКАВІ МАТЕРІАЛИ



1. Брошюра «Захищений секс: Все, що важливо знати» (інформаційна кампанія «Не дай СНІДу шанс!») – Режим доступу: [www.phc.org.ua/news/show/zahishchenii-seks-vse-shcho-vazhlivo-znati](http://www.phc.org.ua/news/show/zahishchenii-seks-vse-shcho-vazhlivo-znati)
2. Брошюра «Правильний вибір: Що потрібно знати про методи контрацепції». – Режим доступу: [www.womanhealth.org.ua/wp-content/uploads/2016/09/WHFP\\_Contraception\\_A5.pdf](http://www.womanhealth.org.ua/wp-content/uploads/2016/09/WHFP_Contraception_A5.pdf)
3. Джерри Бейли «Мое тело меняется. Все, что хотят знать подростки и о чем стесняются говорить родители». – М., 2016.
4. Дізнатися про дорослішання, статевий розвиток

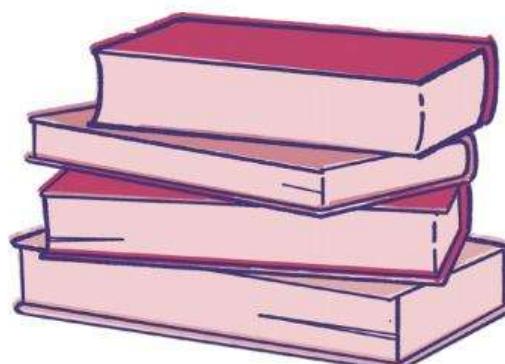
та виховання ви можете на сайті благодійного фонду «Здоров'я жінки і пла-  
нування сім'ї» для підлітків «Дорослішаємо разом!» - Режим доступу: [www.sexualeducation.org.ua](http://www.sexualeducation.org.ua)

28

5. Інформація про зміни тіла у підлітковий період, зовнішність, психологію взаємин, спілкування в інтернеті, інтимні взаємини та багато інших питань, що хвилюють молодь. – Режим доступу: [www.teenslive.info](http://www.teenslive.info)
6. Матеріали американської шкільної програми з сексуальної освіти (анг-  
лійською мовою). – Режим доступу: <http://www.advocatesforyouth.org>
7. Роби Г. Харрис, Майліс Эмберлі «Давай поговорим про отношения». –  
М., 2017.
8. Руйе Мишель «Сексуальность». - Гранд-Файр, 2006.

## ХУДОЖНІ КНИЖКИ

1. Саллі Грін «Напівлихий», «Напівдикий» та «Напівзагублений»: трилогія /  
пер. з англ. Віктор Морозов. – Львів: Видавництво Старого Лева, 2014-2016.
2. Йорт Ві́гдіс «Йорген+Анна=Любов». –  
Львів: Видавництво Старого Лева, 2014.
3. Ніна Елізабет Ґрьонтвєйт «Абсолютно  
нецілована». – Львів: Видавництво Старого Лева, 2015.
4. Лариса Денисенко «Майя та її  
мами», 2017р. – Режим доступу:  
[https://vydavnytstvo.com/wp-content/uploads/book\\_Maja\\_final\\_lowres.pdf](https://vydavnytstvo.com/wp-content/uploads/book_Maja_final_lowres.pdf)



5. Рейнбоу Ровелл «Елеанор і Парк» / пер. з англ. Світлана Колесник. – Харків: Vivat, 2016.
6. Анна Хьоглунд «Бути мною». – К.: Видавництво, 2016.

## **ХУДОЖНІ ФІЛЬМИ**

1. «Винні зірки» / The Fault in Our Stars, 2014.
2. «Говори» / Speak, 2004.
3. «Довіра» / Trust, 2010.
4. «Дорога, дорога додому» / The Way Way Back, 2013.
5. «Молитва за Боббі» / Prayers for Bobby, 2009.
6. «Переваги скромників» / «The Perks of Being a Wallflower», 2012.
7. «Перший раз» / The First Time, 2012.
8. «Статеве виховання» / Sex Ed, 2014.
9. «Трансамерика» / «Transamerica», 2005.
10. «Хор» / Glee (серіал), 2009.



## КУДИ Я МОЖУ ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ТА ПОРАДОЮ?

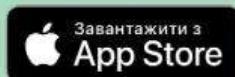
№	Назва	Контакти
1.	«Дружній лікар» - консультації психолога (онлайн та офлайн)	<a href="http://www.friendlydoctor.org">www.friendlydoctor.org</a>
2.	Запорізький обласний благодійний фонд «Гендер Зед» (психологічні консультації та ком'юніті-центр для ЛГБТ)	<a href="http://www.genderz.org.ua">www.genderz.org.ua</a>
3.	Клініка, дружня до молоді м. Києва (працює 7 клінік)	<a href="http://www.health.kievcity.gov.ua/content/adresy-klinik-druzhnih-domolodi.html">www.health.kievcity.gov.ua/ content/adresy-klinik-druzhnih-domolodi.html</a>
4.	Клініка, дружня до молоді м. Львова	<a href="http://www.kdm.lviv.ua">www.kdm.lviv.ua</a>
5.	Консультація психолога для підлітків, які живуть з ВІЛ	<a href="http://www.teenergizer.org">www.teenergizer.org</a>
6.	«Ла Страда: Захист прав дітей» (онлайн-консультації, телефон гарячої лінії, безкоштовно)	0 800 500 225 / 116 111 <a href="http://www.la-strada.org.ua">www.la-strada.org.ua</a>
7.	Національна лінія телефону довіри з питань ВІЛ/СНІДу (безкоштовно зі стаціонарних телефонів)	800 500 45 10
8.	Обласний центр соціально-психологічної допомоги (з 9.00 до 19.00, окрім вихідних; від 18 до 35 років, але є можливість переадресації, м. Одеса)	718 68 22 718 44 65
9.	Служби допомоги молоді (м. Київ)	<a href="http://www.kobu.kiev.ua/information/social-servises">www.kobu.kiev.ua/information/ social-servises</a>

№	Назва	Контакти
10.	«СОС Дитячі Містечка Україна»	<a href="http://www.sos-ukraine.org">www.sos-ukraine.org</a>
11.	Спеціалізована служба психологої допомоги «Телефон довіри» (м. Харків, цілодобово)	057 705 04 69
12.	Телефон довіри для підлітків ( з 9.00-18.00 – автовідповідач, м. Одеса)	725 52 55
13.	Християнська лінія підтримки (можна отримати підтримку, інформацію, релігійні книги, працює з 10.00-19.00)	0 800 507 750

### FREE2ASK

Це додаток, покликаний надати тобі доступ до онлайн-консультацій психологів, соціальних працівників, лікарів різної спеціалізації, які зможуть дати фахові відповіді на твої запитання. Для нас не має значення, підліток ти чи вже повнолітній, твоя сексуальна орієнтація або гендерна ідентичність, наявність чи відсутність ВІЛ, вживаєш ти наркотичні речовини, чи ні.

Ми також знаємо, як протидіяти чи працювати з наслідками будь-яких типів насилля, зокрема і сексуального. Наш додаток – це безпечний онлайн-простір, де тебе почують, підтримають та зрозуміють.



## ДЖЕРЕЛА

1. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
2. Онлайн-ресурс про булінг. – Режим доступу: <http://www.stopbullying.com.ua>
3. Недискримінаційний підхід у навчанні: онлайн-курс. – Режим доступу: <https://courses.ed-era.com>
4. Сексінфорія: територія правильної інформації про секс . – Режим доступу: <https://sexinforia.com>
5. Що зі мною відбувається? – Режим доступу: <https://wol.jw.org/uk/wol/d/r15/lp-k/102004490#p21>

32



**ТОЧКА ОПОРИ**  
**FULCRUM**



Ця публікація стала можливою завдяки фінансовій підтримці World Childhood Foundation в рамках реалізації проекту From Needs to Actions 2018.