



Гайд

із сексуального
здоров'я від
Фонду Олени Пінчук

Сексуальне здоров'я — це не лише відсутність хвороб, а й стан фізичного, психічного та соціального благополуччя, що включає щоденну турботу про тіло, емоції та стосунки. Цей гайд створений **Фондом**, спираючись на перевірені підходи та міжнародні стандарти, і покликаний дати відповіді «як саме робити правильно» — без сорому, стигми й «домислів». Базові розділи й акценти відповідають короткій версії.

Як користуватися цим гайдом

- Розділи йдуть від основ до практики: знання себе → партнерство та згода → безпека і контрацепція → гігієна → профілактика та тести → психічне благополуччя → права і відповідальність.
- У кожному підрозділі ви знайдете: пояснення, практичні кроки, типові помилки, іноді — міні-алгоритм або готові фрази для розмови.

ЗМІСТ ГАЙДУ

Основи	4
Вибір партнера та стосунки	8
Безпека	13
Гігієна та турбота	18
Профілактика та здоров'я	22
Психологічний аспект	26
Права та відповідальність	29
Особливі ситуації	31
Міфи VS Факти	35
Швидкі чек-листи	37
Де отримати допомогу.....	39
Підсумок	40

ОСНОВИ



1. Пізнавай своє тіло

Що це означає.

Знати «свою норму»: цикл (тривалість, інтенсивність, відчуття), ерекції й полюції, природні виділення, реакції на збудження, чутливість. Це зменшує тривогу й допомагає вчасно помітити симптоми.

Практичні кроки

- ▶ Веди трекінг: календар або застосунок (менструації/біль/виділення/настрій).
- ▶ Звертай увагу на «нове»: різкий запах, незвичний колір виділень, біль, свербіж, висип.
- ▶ Досліджуй тіло без сорому (дзеркало, дотик), знай свою анатомію — це про безпеку, гармонію, а не «розбещеність».

Типові помилки

- ▶ «Ігнорую, бо соромно/само мине».
- ▶ Самодіагностика за форумами.

2. Освічайся з перевірених джерел

Навіщо.

Міфи шкодять (напр., «ІПСШ видно на око», «перший раз — без вагітності»).

Освіта — ваш захист.

Практичні кроки

- Орієнтуйся на медичні рекомендації, освітні програми, матеріали Фонду.
 - Перевіряй факти у лікаря/психолога.
- Уникай «чудо засобів» і порад без доказів.

Типові помилки

- «Всі так роблять — і я».
- Віра у «натуральні» небезпечні практики (спринцювання, агресивні суміші).

3. *Поважай себе та інших*

Сенс.

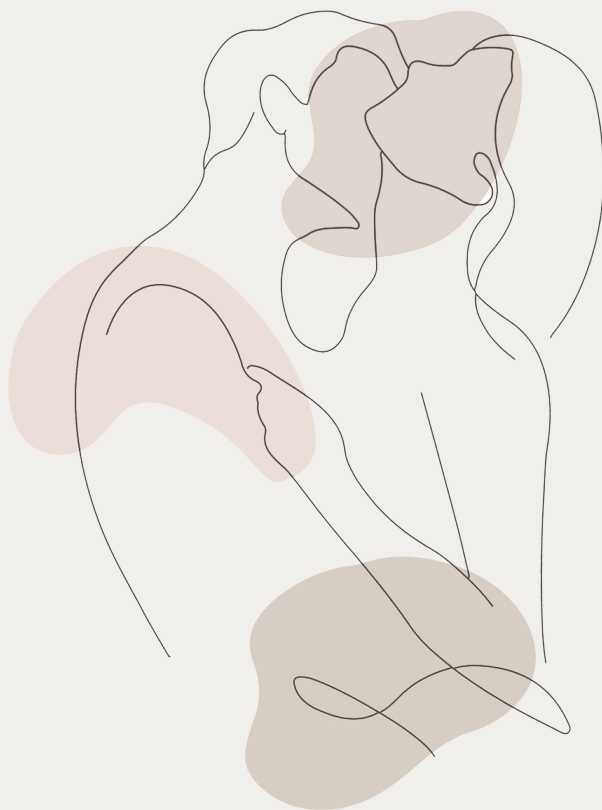
Особисті кордони — фундамент безпеки. Ти маєш право на «так» і «ні», на зупинку в будь-який момент — і зобов'язання приймати «ні» іншої людини.

Практичні кроки

- ▶ Сформулюй свої правила наперед: «із захистом», «без алкоголю», «без болю» тощо.
- ▶ Озвучуй їх спокійно і чітко.

Типові помилки

- ▶ Терпіти дискомфорт «щоб не образити».
- ▶ Погоджуватися під тиском/страхом.



ВИБІР ПАРТНЕРА ТА СТОСУНКИ

4. Обирай партнера відповідально

Ознаки безпечної людини

Повага до кордонів, готовність говорити про захист і тести, відсутність маніпуляцій.

Міні чек-лист перед близькістю:

- ▶ Чи комфортно мені поряд із цією людиною?
- ▶ Чи є довіра і можливість сказати «ні»?
- ▶ Чи обговорили ми захист/контрацепцію?
- ▶ Чи достатньо високий тілесний сексуальний відгук (збудження)?
- ▶ Чи є психологічна готовність до такого зближення?
- ▶ Чи є план дій в разі невдачі чи неприємних наслідків?

Пастки

- ▶ «Доведи кохання» / шантаж почуттями.
- ▶ «Зі мною — інакше». Це тривожний сигнал.
- ▶ «Стану доросліше і крутіше в очах однолітків».

5. Домовляйся про згоду

Згода — чітке, добровільне «так» без примусу.
Її можна відкликати будь-коли.

Готові фрази

- ▶ «Чи ОК для тебе зараз? Хочеш продовжити?»
- ▶ «Зупинімося, мені некомфортно».

Поширені помилки

- ▶ Вважати мовчання згодою.
- ▶ «Виправдовувати» тиск («просто соромиться»).

6. Спілкуйся відкрито

Зміст розмови до сексу.

- Очікування, кордони, захист, тести, стоп-слова.

Алгоритм

1. Скажи, що важливо для тебе («Для мене захист — must»).
2. Запропонуй формат («Давай протестуємось разом»).
3. Узгодьте «стоп» (жест/слово).

Помилки

- «Вгадає/сам (-а) здогадається».
- Відкладати розмову «на потім».

7. *Поважай відмову*

Правило.

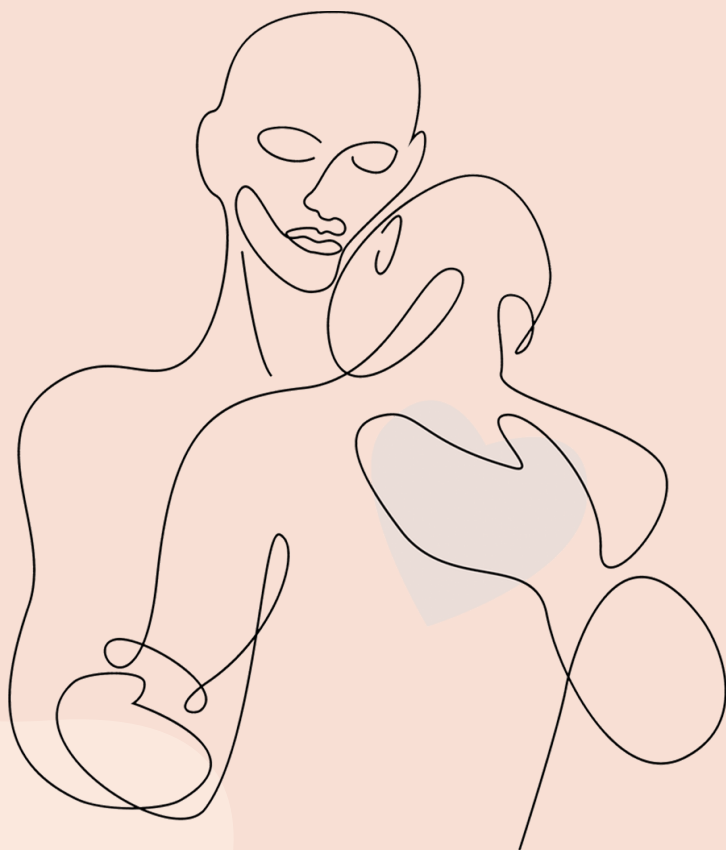
«Ні» — завжди «ні». Без пояснень.

Що робити

- ▶ Скажи «дякую, що сказав (-ла)» і зупинись.
- ▶ Переконайся, що партнер (-ка) у безпеці (вода, плед, підтримка).

Не роби

- ▶ Торгуватися, звинувачувати, змушувати.



БЕЗПЕКА

8. Говори про захист

Суть.

Розмова про презерватив/тести — зрілість і турбота, а не недовіра.

Практичні фрази

- «Використаємо презерватив — так обом спокійніше».
- ▼ «Я хочу протестуватися. Підтримаєш?»

Помилки

- «Постійні партнери — значить без захисту». Постійність ≠ доведений статус без інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).

9. Використовуй презерватив

Ключове.

Це єдиний метод, що одночасно захищає від вагітності і більшості ІПСШ. Оптимальний для перших статевих контактів: не впливає на гормони, доступний, його легко взяти із собою.

Як робити правильно — покроково

1. Перевір термін придатності/цілісність упаковки.
2. Відкривай руками не зубами/нігтями.
3. Одягай до будь-якого проникнення.
4. Притримуй резервуар і розкочуй до основи.
5. Після еякуляції утримуй кільце й витягай одразу.
6. Один акт — один презерватив. Викинь в урну (не змивай в унітаз).

Додатково

- Лубрикант на водній/силіконовій основі (якщо потрібно).
- Не поєднуй два презервативи одночасно (тертя призведе до розриву).
- Зберігай у сухому прохолодному місці (не гаманець/машина/сонце).

Типові помилки

- «Одягнути пізніше»; «використати двічі»; «поруч не лежало — обійдемося».

10. Обирай контрацепцію з лікарем

Варіанти (коротко): комбіновані пігулки, прогестинові, пластир, кільце, ін'єкції, імплант, внутрішньоматкові засоби (мідні/гормональні), діафрагма, сперміциди (низька ефективність).

Як обрати

Мета (відкласти вагітність/лікування симптомів).
Звички (чи зможеш пити щодня/раз на тиждень/раз на 3 роки).

Помилки

- ▶ «Подрузі підійшло — підійде й мені».
- ▶ Самопризначення гормонів.
- ▶ Перерваний статевий акт — не є методом контрацепції, висока вірогідність вагітності та передачі ІПСШ.
- ▶ Календарний метод — не є методом контрацепції, висока вірогідність вагітності та передачі ІПСШ.
- ▶ Народні методи (високий ризик помилки).

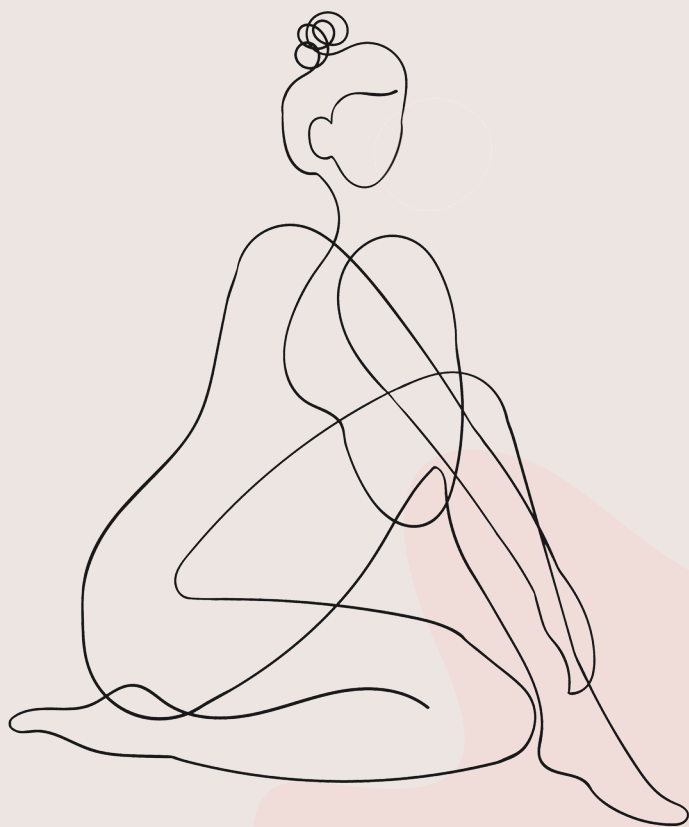
11. Вакцинуйся

Вакцини проти вірусу папіломи людини (ВПЛ) та гепатиту В визнані Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) та Міністерством охорони здоров'я України як ефективний засіб профілактики. Вакцинація від ВПЛ знижує ризик розвитку раку шийки матки, статевого члена та появи генітальних бородавок. Вакцинація проти гепатиту В захищає печінку від хронічних уражень.

Водночас ми, як Фонд, наголошуємо: ми не лікарі і не призначаємо лікування чи щеплення. Будь-яке рішення щодо вакцинації має прийматися разом із сімейним лікарем та вузькопрофільним спеціалістом (гінекологом або урологом).

Помилки

- «Це потрібно лише підліткам». Насправді користь може бути і в дорослому віці — рішення приймається з лікарем.
- «Мене це не стосується». Вакцинація захищає незалежно від статі та віку, якщо немає протипоказань.
- «Вакцини провокують захворювання».



ΓΙΓΙΕΝΑ
ΤΑ ΤΥΡΒΟΤΑ

12. Підготуйся до сексу

Мінімум:

підмитись, вимити руки, чиста білизна, чисті іграшки (миття/презерватив на іграшку при спільному використанні).

Помилки

► «Мікрофлора сама витримає агресивну хімію». Ні. Обирайте м'які засоби або воду.

13. Подбай про себе після сексу

Що зробити

- ▶ Тепла вода, суха білизна.
- ▶ Помітити незвичні відчуття (біль, печіння, висипи).
- ▶ Після вагінального сексу: прийняти душ та сечовипускання (знижує ризик ІПСШ).
- ▶ Помити іграшки, обробити їх відповідними засобами для догляду.

Помилки

Засинати у вологій білизні; ігнорувати дискомфорт після сексу.

14. Бережи мікрофлору

Правило.

Ніяких спринцювань, відбілювань «народними методами», агресивних гелів. Природний баланс — твій захист.

Замість цього

► М'які засоби/вода, бавовняна білизна, гелі для інтимної гігієни.

ПРОФІЛАКТИКА ТА ЗДОРОВ'Я



15. Перевіряйся регулярно

Коли.

Раз на рік — базовий мінімум, якщо немає скарг.
Частіше — якщо з'явився новий (-а)
партнер (-ка)/ризиковий контакт/наявність
болісних відчуттів.

Що зазвичай входить (орієнтовно; остаточно
визначає лікар): ВІЛ, сифіліс, гепатити В/С, хламідіоз,
гонорея, трихомоніаз; для шийки матки — скринінг
за віком/показами.

Практично в Києві

Dialog Hub, вул. Володимирська, 43 — анонімний
експрес-тест на ВІЛ і гепатити, результат за
15 хвилин. Консультація спеціаліста. Це швидко та
конфіденційно.

Помилки

- ▶ «Нічого не болить — значить здорова (-ий)».
- ▶ Багато ІПСШ — безсимптомні та непомітні.
- ▶ «ІПСШ хворіють лише неблагополучні чи маргінали, я не з таких, партнер (-ка) теж».
- ▶ «Мене засміють, якщо у мене виявиться ІПСШ».

16. Спостерігай за змінами

Сигнали для візиту до лікаря

► Біль/свербіж/печіння, незвичні виділення/запах, висипи, кровомазання поза циклом, біль під час сексу/сечовипускання.

Що робити

► Не гуглити схеми лікування; записатися на консультацію до вузькопрофільного спеціаліста гінеколога/уролога/дерматовенеролога.

17. Не лікуйся самостійно

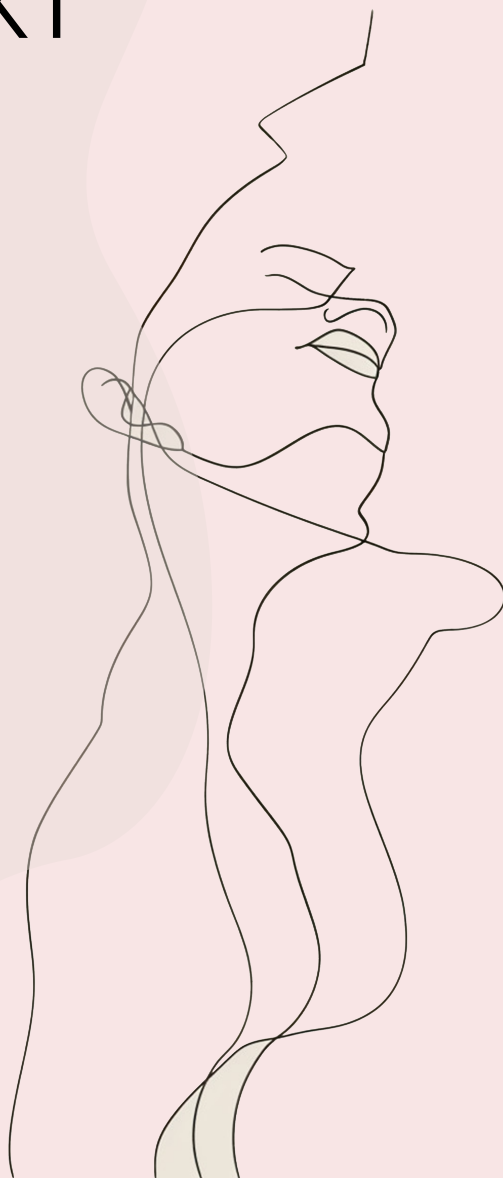
Чому.

Самовільні антибіотики без урахування особливостей твого організму ведуть до резистентності, стертої картини хвороби, ускладнень.

Замість цього

Обстеження → точний діагноз → призначення лікаря → контроль.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ



18. Дбай про психічне здоров'я

Секс — про близькість і задоволення, а не про сором і страх. Тривога, біль, флешбеки — підстава звернутися до психолога/сексолога.

Міні-алгоритм самодопомоги

- ▶ Назви відчуття («мені тривожно/боляче/страшно» чи «у мене повторювані думки, які ходять по колу і викликають дистрес (стан, за якого рівень нашого стресу стає настільки сильним і хронічним, що ми вже не можемо впоратися зі своєю звичайною життєдіяльністю, і це починає в прямому розумінні шкодити нам)»).
- ▶ Зупини дію, подихай, заземлись (контакт із тілом).
- ▶ Повідом партнеру (-ці) про переживання, звернись по фахову допомогу.

19. Цінуй свою сексуальність

Сексуальність — нормальна частина життя в різні періоди. Вона змінюється — це природно.

Практичні кроки

- ▶ Бережно стався до тіла, бо воно потребує піклування
- ▶ Не порівнюй себе з іншими.
- ▶ Досліджуй уподобання етично і безпечно.
- ▶ Працюй над своєю самоцінністю та самооцінкою (так, це різні речі).
- ▶ Розвивай сексуальну свідомість через книги, фільми, пісні та спілкування, а також через тіло, наприклад регулярні тренування м'язів тазового дна, виконання вправ Кегеля.
- ▶ Сприймай сексуальність як унікальний живий процес, що має свої вподобання та ритми, росте, розвивається, відпочиває, змінюється.

Типові помилки

Думати, що з тобою щось не так, якщо змінюються твої сексуальні потяги та бажання.

Влаштовувати «змагання» сексуальності чи сексу (в кого більше частіше, яскравіше).

ПРАВА ТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ



20. Пам'ятай: твоє тіло — твоя цінність та твоя відповідальність

Ти вирішуєш, хто і як може торкатися твого тіла.

Право на «ні» — безумовне.

Практично

Озвуч кордони наперед; май план безпеки (як вийти з ситуації, якщо стало некомфортно).

21. Шукай допомогу без сорому

Медична, психологічна чи правова підтримка, підтримка родини, друзів — це ресурс, а не «слабкість». Раннє звернення зберігає здоров'я. Зберігай номери гарячих ліній, соціальних служб.).

22. Поширюй знання

Розмовляй з друзями, партнерами (-ками). Освіченість зменшує міфи, насильство й інфекції. Коротка версія цього гайду — хороша «точка входу» для розмови.

ОСОБЛИВІ СИТУАЦІЇ

(короткі інструкції)



Перший секс

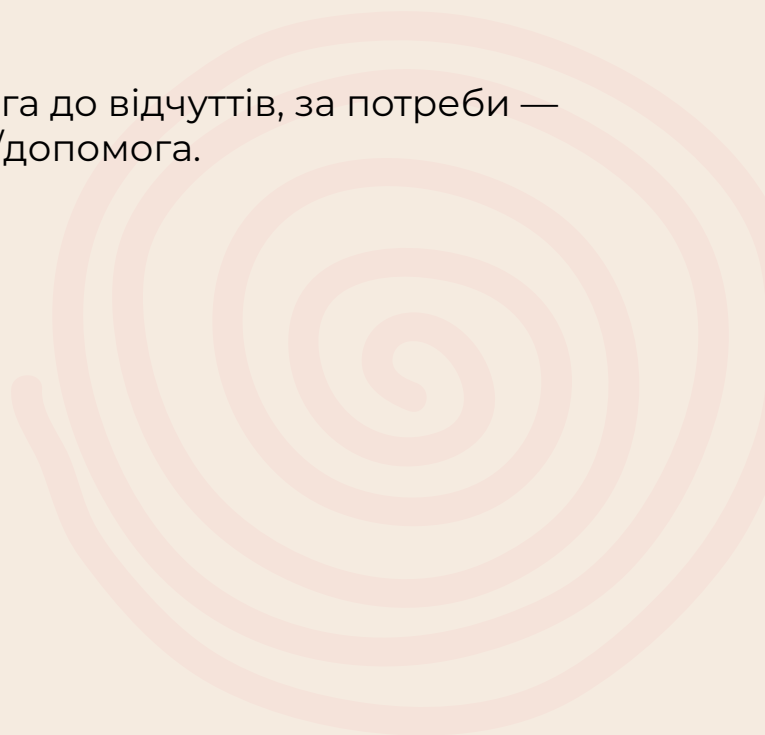
► План:

психологічна та фізіологічна готовності +
презерватив + лубрикант + спокійний темп +
домовлені стоп-сигнали.

► Після:

тепла вода, увага до відчуттів, за потреби —
розмова/пауза/допомога.

.



Оральний/анальний секс

► Захист:

презерватив для мінету, серветка/латексний платок для кунілінгусу; презерватив + лубрикант для анального сексу.

Лубриканти:

для латексних презервативів підходять тільки лубриканти на водній чи силіконовій основі (масляні руйнують латекс, підвищують ризик розриву);

якщо використовуєте силіконові презервативи або іграшки, вибирайте лише водний лубрикант (силікон із силіконом може пошкодити поверхню).

Гігієна:

іграшки з презервативом; не переходити анально → вагінально без зміни презерватива (ризик інфекцій).

Екстрена контрацепція

► Що це:

метод запобігання небажаних вагітності після незахищеного сексу або якщо основний метод захисту не спрацював (наприклад, порвався презерватив).

Проконсультуйся з сімейним лікарем якнайшвидше, не роби цього самостійно.

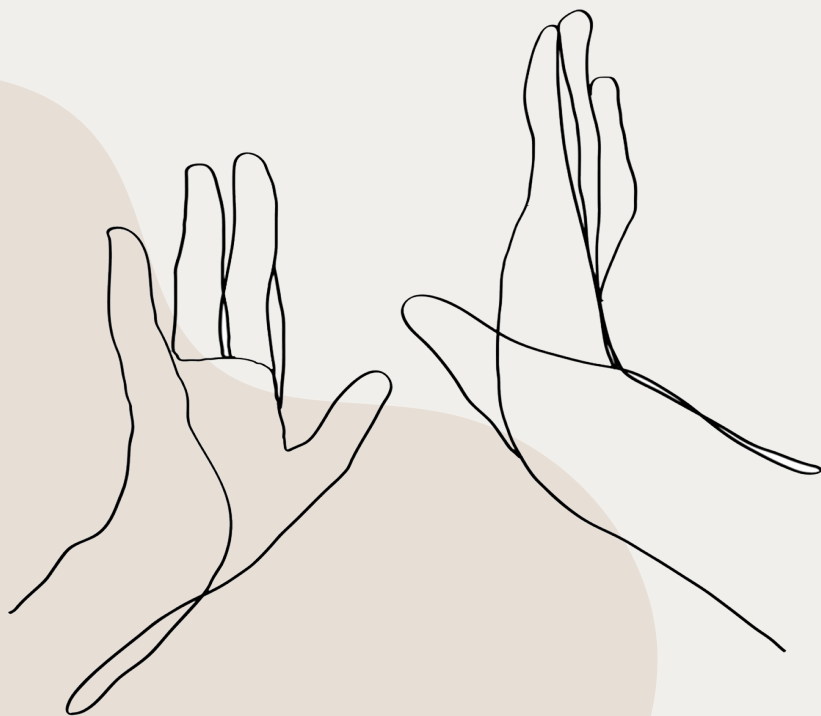
Алкоголь/речовини

Вони знижують контроль і ясність згоди. Якщо маєш сумніви — відклади близькість.



МІФІ VS ФАКТИ

(швидка пам'ятка)



► «Перший раз = без вагітності» → Міф.

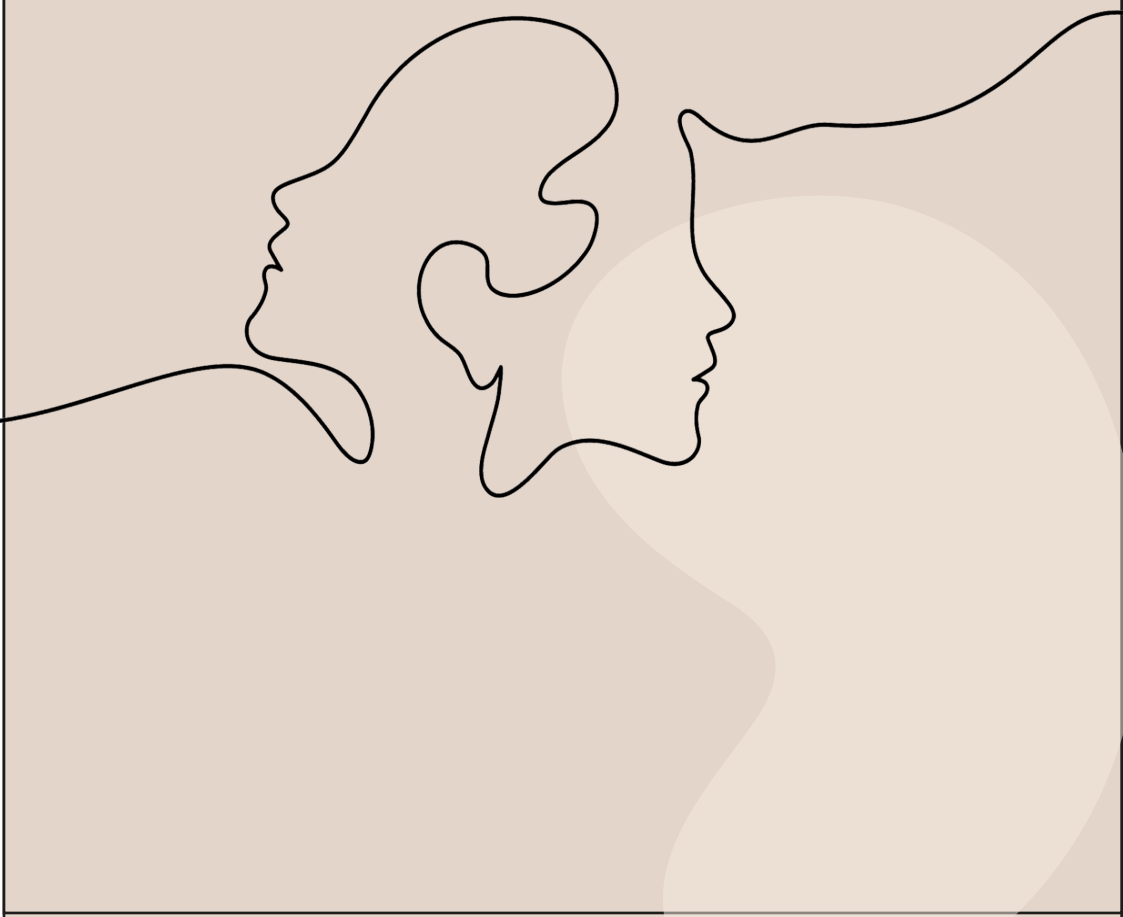
► «У стабільних парах презерватив не потрібен» → Міф (без спільного тестування це ризик).

► «ІПСШ видно на око» → Міф (багато — безсимптомні).

► «Спринцювання — корисно» → Міф (порушує мікрофлору та призводить до наслідків).

► «Вакцини від ВПЛ/гепатиту В не потрібні дорослим» → Міф (користь є, радься з лікарем).

ШВИДКІ ЧЕК-ЛИСТИ



Перед близькістю

- ▶ Згода? Кордони? Захист? Тести?
Презерватив під рукою?
Лубрикант?

Після близькості

- ▶ Гігієна, суха білизна, самопочуття,
помічені симптоми?

Щорічно

- ▶ Огляд у лікаря + базові тести на
ІПСШ; оновлення щеплень.

ДЕ ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ

Київ,
Dialog Hub
вул. Володимирська, 43:

анонімні експрес-тести на ВІЛ
та гепатити,
15 хвилин до результату.

Зручно, конфіденційно,
безкоштовно.

Твій сімейний лікар/гінеколог/уролог/дерматовенеролог,
психолог/сексолог — звертайся без сорому.

Сексуальне здоров'я — це щоденний вибір: знати себе, обирати безпечних людей, домовлятися про згоду, користуватися захистом, тестуватися, дбати про тіло й психіку, поважати кордони та права.



Цей гайд — ваш практичний інструмент. Від *Фонду Олени Пінчук*: ми створили цей матеріал як ретельно вивірений довідник. Він не замінює особистої консультації з медичним чи психологічним фахівцем, але допоможе робити обґрунтовані кроки щодня.