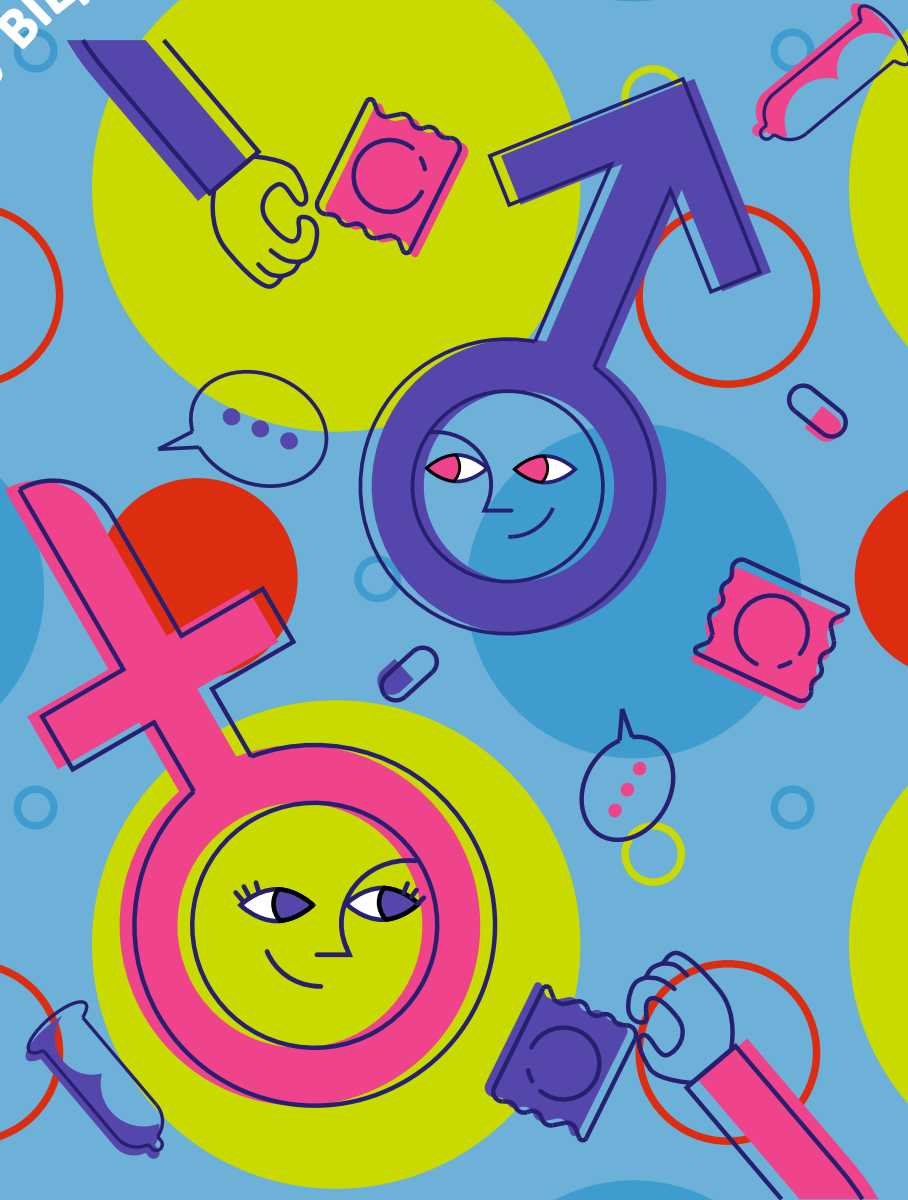


СЕКСУАЛНІСТЬ І ВАГІТНІСТЬ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ, МІЖ МІФОМ ТА РЕАЛЬНОСТЮ



Підлітки стають статевозрілими в період пубертата, коли вони стають здатними викликати вагітність (хлопці) або завагітніти (дівчата). Цей процес пов'язаний з продовженням формування мозку і психосексуальним розвитком.

Цілком природним є те, що підлітки ставлять собі багато запитань про ці потужні зміни у власному тілі та характері, намагаються досліджувати власну сексуальність, експериментувати. Найголовніше – робити це безпечно.

Підліткова вагітність, як бажана, так і небажана, є одним із найбільших ризиків для життя та здоров'я молодої мами та її малюка. Чим молодша молода мама, тим більше ці ризики.

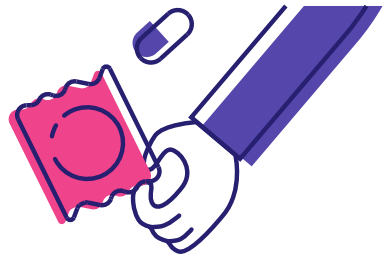


Чи знаєте ви, що дівчина чи хлопець вже можуть стати батьками у віці, коли ще не всі процеси розвитку в їх організмі закінчені?
Дівчина - вже після першої менструації, іноді навіть раніше (в середньому, у 12-13 років), а хлопець - у віці коли з'являються перші спонтанні ерекції чи еротичні сни (в середньому, у 13-14 років)!

!!! Щороку
в Республіці Молдова
близько
50
підлітків молодше
15 років
стають
мамами.



Є дуже важливим, щоб кожна дівчина і кожен хлопець свідомо обирали, як проходити власний період сексуального дозрівання - у безпечний чи небезпечний спосіб!



Як підлітки можуть безпечно проходити період статевого дозрівання?

- Любов є природною і важливою частиною людського життя, яка базується на гармонійних стосунках. Для цього, навчися дарувати та просити турботу і ласку, спілкуватися з близькими у впевнений, але не насильницький спосіб.
- Розпочинай сексуальні стосунки лише тоді, коли ви готові морально, психологічно та фізично до цього (див. рамку нижче). Не робіть цього лише тому, що цього хоче хтось інший. В Республіці Молдова вік згоди на секс становить 16 років!
- Усвідомлюй, що поцілунки, пестощі та дотики або стимуляція статевих органів не становлять ризику небажаної вагітності чи зараження інфекцією, що передається статевим шляхом.
- Розумій, що в здорових любовних стосунках партнери почуваються в безпеці, поважають думки і почуття один одного, разом обговорюють і приймають рішення, в тому числі щодо запобігання вагітності, і нічого не роблять проти волі іншого.
- Знай якими можуть бути форми сексуального насильства, як можна йому запобігти, чия це відповідальність і що можна зробити, якщо це сталося (див. рамку нижче).
- Щоб запобігти небажаній вагітності, підліток може утриматися або відкласти початок сексуального життя до тих пір, поки не відчує справді готовності до цього, або скористатися сучасними методами контрацепції.
- Якщо підліток наважується на сексуальний контакт, важливо використовувати презерватив від початку до кінця контакту та/або інші сучасні методи захисту, якщо партнери не хочуть стати батьками.



- Усвідомлюй, що будь-який статевий контакт без презерватива чи інших засобів контрацепції несе в собі ризик небажаної вагітності або зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом, включаючи ВІЛ. Якщо після незахищеного статевого акту (протягом 72 годин) вжити негайних заходів, можна запобігти можливій вагітності або ВІЛ-інфекції. Більшість інфекцій, що передаються статевим шляхом, можна вилікувати простими ліками. Чим швидше ти звернешся до лікаря, тим швидше і легше це вилікується!

- Важливо розуміти, що будь-який метод сучасної контрацепції кращий за аборт, і підлітки, які живуть статевим життям, можуть вибрати будь-який з наявних методів - наприклад, презерватив, подвійний метод (презерватив разом з іншими методами - таблетками, пластирами тощо), екстрена контрацепція (протягом 72 годин після незахищеного контакту), контрацепція тривалої дії (стерил, протизаплідні ін'єкції тощо).

- Інформація про методи контрацепції має бути отримана з надійних джерел та перевірена.

- Якщо вагітність настала, бажана чи ні, якнайшвидше зверніться до лікаря (наприклад, з Центру здоров'я, дружнього до молоді/Молодіжної клініки або вашого сімейного лікаря), щоб безпечно визначитися з подальшим планом дій щодо цієї вагітності. В деяких випадках, для прийняття рішення необхідним буде залучення батьків або інших відповідальних дорослих.

- Якщо вагітна дівчина-підліток вирішила зберегти вагітність, вона має дотримуватися всіх рекомендацій лікаря під час вагітності та після пологів, щоб знизити ризики для життя та здоров'я - власного та своєї дитини.

- Матері-підлітки (як і всі матері) прагнуть годувати дитину грудьми якомога довше (в середньому від 1 до 2 років) і мають розуміти, що грудне вигодовування може захистити їх від нової вагітності лише в перші 6 місяців після пологів і тільки тоді, коли проміжок між годуванням триває до 3 годин, а місячні після пологів ще не відновилися. У всіх інших випадках потрібні додаткові методи запобігання від небажаної вагітності.

- Дізнатися більше про власне тіло та розвиток підлітків, сексуальність, запобігання вагітності, допомогти з вагітністю, інфекціями та іншими проблемами, а також отримати презервативи та інші засоби контрацепції можна у Молодіжному центрі здоров'я/Молодіжній клініці.



УВАГА!

Важлива інформація про сексуальне насильство, яка може допомогти захистити дівчат та хлопців:

- Як дівчата, так і хлопці можуть постраждати від сексуального насильства, однак ризик вищий для дівчат. У 9 з 10 випадків кривдник є знайомою людиною, це може бути дорослий знайомий чи навіть родич.

- Іноді сексуальне насильство не є очевидним, як наприклад фактичний сексуальний контакт у вимушений спосіб, а є більш завуальованим, наприклад: небажані дотики, погладжування тіла, інтимних місць, поцілунки або примушення доторкнутися до іншого в інтимних зонах, коли один із партнерів не відчуває готовності, не хоче цього. Показ порнографічних зображень, сцен сексуальних контактів у реальному житті непідготовленій особі без її явного бажання також є формами сексуального насильства.

- Якщо дівчина чи хлопець у спілкуванні/стосунках з іншою людиною відчуває крайнє збентеження, страх, провину чи сильний дискомфорт і відчуває, що робить зі своїм тілом те, чого їй/йому не хотілося б, або навпаки – не може цього робити того, чого хоче (наприклад, покинути місце, де знаходиться), це теж може бути насильством. У цьому випадку дівчина/хлопець має повірити тому, що відчуває, і звернутися за допомогою до дорослого, який добре їх знає та з яким вони почуваються в безпеці, або до Центру здоров'я, дружнього молоді/Молодіжної клініки.

- Інші форма сексуального насильства - якщо у стосунках один партнер наполягає на сексуальних контактах, коли інший ще не відчуває себе готовим, погрожує їй/йому знайти іншого партнера, якщо він/вона не погодиться («якщо ти не хочеш, значить, ти мене не любиш, я знайду іншу»); якщо один партнер наполягає на тому, щоб стосунки, зустрічі були таємними, погрожує іншому, щоб нікому не розповідав; якщо один з партнерів не хоче захищатися від вагітності та інфекцій, тоді як інший цього хоче і просить; якщо він/вона розміщує інтимні фотографії партнера в публічному доступі в Інтернеті без його/її згоди; якщо партнер просить у дівчини доказ того, що вона незаймана.

- Ніхто не є захищеним від потрапляння у ситуацію насильства чи насильницьки стосунки, незалежно від того, як багато захисних заходів вони вживають. **Вся провина** і відповідальність за таку ситуацію **ЗАВЖДИ на кривднику**, щоб він не говорив. Який би одяг не носила жертва, як би вона не поводитися, **жертва ніколи НЕ ВИННА!!!**

- Щоб зменшити ризики жорстокого поводження, дівчата та хлопці повинні чітко розпізнавати форми насильства, перелічені вище, і чітко усвідомлювати, що **вони мають право сказати НІ** та не допускати, щоб хтось так ставився до них.



- Нормально сказати потенційному кривднику на будь-якому етапі спілкування: **«Я НЕ готовий рухатися далі, я не хочу, щоб ти торкався мене тут, не хочу торкатися тебе, не хочу більше бути тут»**. Якщо інший не чує тебе і не хоче зупинитися, ти маєш якнайшвидше залишити місце де ви знаходитесь, бігти до людей, просити допомоги.

- Уникнення компанії людей, з якими ти не почувася в безпеці, уникнення перебування в небезпечних місцях (там де зловживають алкоголем, зони з високим рівнем злочинності, зони воєнних конфліктів тощо) може захистити тебе, зменшити ризик зазнати сексуального насильства. Однак уникнення таких ситуацій, на жаль, не повністю виключає ризик насильства.

- Якщо зґвалтування все-таки сталося, **важливо якнайшвидше звернутися за медичною допомогою**, за можливості - протягом **перших 72 годин**, коли легше вжити заходів щодо запобігання небажаній вагітності, ВІЛ-інфекції та інших інфекцій. Чим швидше ви звернетесь за допомогою, тим менше пережите насильство залишить наслідків для подальшого життя та здоров'я! Центри здоров'я/Молодіжні клініки мають усе необхідне для надання такої допомоги. Зателефонуйте до найближчого Центру або, якщо не знаєте, як діяти, зателефонуйте за номером 112 або на лінію підтримки Молодіжної клініки 080080022.

Що може призвести до проблем та страждань на шляху до статевої зрілості?

✓ Якщо у тебе не було близьких дорослих (батьків, вчителів, фахівців), які б на початку статевого дозрівання (9-12 років) відкрито і довірливо поговорили з тобою про зміни в тілі, які ти відчуєш, про те, як розвивається сексуальність у людини і як уникнути пов'язаних з цим ризиків.

✓ Якщо ти дозволяєш іншим вирішувати за тебе, що відбуватиметься з твоїм тілом і твоїм життям.

✓ Якщо ти не знаєш, що сексуальний контакт з особою, яка не досягла 16 років, або згода на секс, отримана шляхом маніпуляції/обману, можуть каратися законом.

✓ Якщо ти впевнена/ий, що навіть якщо ти займаєшся сексом без використання сучасних засобів контрацепції, вагітність все одно не наступить. Що небажана вагітність може трапитися з іншими, але не з тобою.

✓ Якщо ти віриш в такі міфи, які не мають нічого спільного з реальністю:



● **«Незаймана дівчина не може завагітніти від першого сексу»** – насправді вона може завагітніти так само, як і дівчата з сексуальним досвідом.

● **«Вагітність може настати тільки тоді, коли дівчина відчула оргазм»** – настання вагітності не залежить від того, був оргазм чи ні.

● **«Мастурбація шкідлива для здоров'я підлітків»** – мастурбація не шкодить здоров'ю підлітків, вона допомагає пізнати власні сексуальні реакції і є хорошою альтернативою випадковому сексу.

- **«Якщо дівчина мочиться після сексу, сперма вимивається, і вона не завагітніє»** – уретра і піхва у жінок - це 2 різних канали. Сеча не виводиться через піхву, щоб вона могла змити сперму. Навіть якщо вона потрапить у піхву, сеча не має контрацептивного ефекту.
- **«Я не завагітнію, якщо займаюся сексом стоячи, або у ванні з водою (холодною чи гарячою), або пострибаю після сексу»** – сперма дуже швидко рухається в усіх напрямках, незалежно від того, де відбувається секс, у воді чи насухо, а також незалежно від куту входу до піхви, навіть якщо частина рідкого вмісту сперми була видалена з піхви.
- **«Якщо дівчина робить спринцювання водою або різними іншими розчинами, вона не завагітніє»** – сперматозоїди рухаються надзвичайно швидко і через кілька хвилин після еякуляції вони вже знаходяться в матці і не можуть бути звідти вимиті жодним вагінальним спринцюванням (яке, до речі, може викликати проблеми зі здоров'ям, адже воно руйнує мікрофлору піхви).
- **«Вагітність не настає після сексу під час місячних»** – досить часто буває, що вагітність настає і після сексу під час місячних.
- **«Дівчатам-підліткам заборонено користуватися контрацептивами, тому що вони не зможуть потім бути матерями»** – гормональні контрацептиви не викликають безпліддя, навпаки, в деяких випадках їх використовують у схемах лікування безпліддя.
- **«Дівчатам-підліткам не варто вживати протизаплідні пігулки, тому що вони після них набирають вагу, у них росте більше волосся на тілі»** – правильно підібрані сучасні протизаплідні засоби можуть навіть допомогти схуднути чи вилікувати надмірну волосатість, якщо вона становить проблему.
- **«Протизаплідні засоби викликають рак і не повинні використовуватися»** – захисний потенціал протизаплідних пігулок від раку матки та яєчників значно перевищує ризик посилення більш швидкого прояву раку молочної залози у жінок, схильних до нього;

- **«Презерватив знижує сексуальне задоволення, і його не слід використовувати»** – презерватив допомагає дівчині почуватися безпечніше і отримувати більше задоволення від контакту, а хлопці, якщо для них важлива насолода партнера, також будуть відчувати повне задоволення від контакту.
- **«Якщо дівчина-підліток завагітніла, її єдиний вихід — народжувати, ні в якому разі не робити аборт»** – з одного боку, дівчата-підлітки, як і жінки іншого віку, мають право вибору: зберегти вагітність або безпечно перервати її, якщо дозволяє термін вагітності. З іншого боку, наукові дані чітко показали, що ризик смерті дівчаток-підлітків під час пологів у 10-20 разів вищий (чим молодше майбутня мати, тим вищий цей ризик), ніж ризик смерті після безпечного аборту. Тому необхідно в кожному конкретному випадку разом з лікарем оцінювати ці ризики та, беручи до уваги думку самої дівчини, вирішувати, яким є оптимальне рішення;
- **«Дівчина, яка просить свого партнера використовувати презерватив, “легка на підйом” і раніше мала багато партнерів»** – відповідальна, впевнена в собі дівчина просить використовувати презерватив;
- **«Найбезпечнішим методом запобігання вагітності є перерваний статевий акт» (коли чоловік еякулює за межі жіночих статевих органів)** – це може спричинити проблеми із простатою у чоловіків, сексуальну дисфункцію у жінок і має найвищий рівень невдач серед інших способів захисту від небажаної вагітності та інфекцій.



Якщо ти вважаєш, що захист від вагітності - це обов'язок лише дівчат.



Якщо вагітність все-таки настала, і ти вагаєшся, чи варто якомога швидше звернутися до лікаря. І звертаєшся лише тоді, коли вагітність вже неможливо приховати.

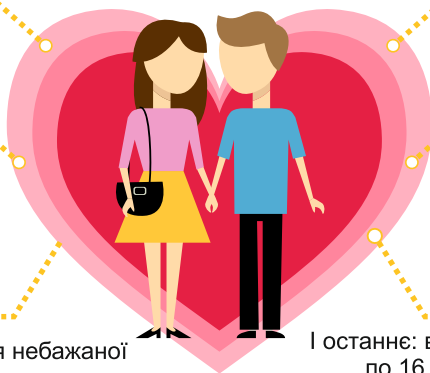
Що означає бути готовим до початку сексуальних відносин?

Ти готова/ий, якщо можеш відповісти “Так” на всі наступні запитання:

Ти відчуваєш справжні, глибокі почуття до цієї людини? Вона “та сама”?

Це відповідає твоїм моральним переконанням?

Ти знаєш методи уникнення небажаної вагітності та інфекцій, що передаються статевим шляхом? Ти знаєш, де можна дістати презервативи та/або інші засоби контрацепції?



Це - цілком твоє рішення, прийняте без примусу чи маніпулювання?

Твоє тіло достатньо зріле для цього?

І останнє: вам обом вже виповнилося по 16 років? Адже, згідно закону, давати згоду на статеві стосунки може лише особа старша цього віку (повнолітній партнер, який має статеві стосунки з неповнолітньою особою до 16 років, порушує закон і може бути покараний)

Пам'ятайте!

Перш ніж прийняти рішення щодо свого сексуально-репродуктивного життя (початок статевого життя, оптимальний для тебе метод контрацепції, можливі наслідки/ризики незахищених статевих стосунків), проконсультуйся у спеціалістів в цій галузі, наприклад, у лікарів чи психологів в Центрах здоров'я, дружніх до молоді, у твоєму районі, в Кабінетах репродуктивного здоров'я чи Центрах сімейної медицини (у гінеколога чи дерматовенеролога).

Якщо ти зіткнулася/вся з труднощами (інфекції, що передаються статевим шляхом, небажана вагітність або інші ускладнення), негайно звертайся за допомогою до довіреної особи або спеціаліста.

Центри здоров'я дружні до молоді пропонують безкоштовні та конфіденційні консультації для молоді віком 10-24 роки. Дізнатися більше про доступні послуги та контактні дані центру у твоєму районі можна на сайті www.neovita.md або зателефонувавши на лінію довіри для підлітків: 0 800 800 22.

Цей матеріал розроблено в рамках проекту «Інтегрована модель забезпечення доступу до медико-соціальних послуг для вагітних підлітків і матерів-підлітків у неблагополучній сільській місцевості», що фінансується MSD та MSD for Mothers і виконується Центром інформації та документації з прав дитини (CIDDC), Асоціацією «Здоров'я для молоді» та організацією Врятуйте дітей Румунія.

Брошюру розробтали: Парасковія-Топада Корой, Галина Лешко, Василе Корой, Виорел Бабий, Сильвія Бурча.

Редакція: Татьяна Корчешаш-Оника

Макет: Инеса Папукчиу

Мнения и толкования, представленные в данном руководстве не обязательно разделяются спонсором.

Кишинів, 2022

© CIDDC

Центр інформації та документації з прав дитини в Молдові (CIDDC)

вул. Є.Кока, 15, MD-2008, Кишинів, Республіка Молдова

Телефон: +373 22 747813; 716598; 744600.

Електронна адреса: ciddc@yahoo.com

www.drepturilecopilului.md