



інформаційно-довідковий матеріал з питань репродуктивного здоров'я

# Чоловіче здоров'я

# Чоловіче, здоров'я

Для більшості людей репродуктивне здоров'я зазвичай асоціюється з жіночими питаннями – вагітністю і народженням дитини, або навпаки, попередженням вагітності, захворюваннями репродуктивної системи, проблемами безпліддя. Насправді всі ці питання тією чи іншою мірою стосуються як жінок, так і чоловіків. Молоді люди, особливо юнаки, не приділяють належної уваги збереженню власного здоров'я, а створення сім'ї та народження дитини більшості з них здаються проектами далекого майбутнього. Проте, час, коли такі питання стають реальними, настає дуже швидко, тож варто подбати про це заздалегідь.

Небайдужість та активна позиція чоловіків щодо збереження власного здоров'я, попередження захворювань, що передаються статевим шляхом, вибору та застосування засобів контрацепції, планування вагітності та підтримка жінки під час виношування дитини – є запорукою народження бажаних і здорових дітей та щасливого подружнього життя.

Ця брошура містить інформацію про чоловіче репродуктивне здоров'я, поради щодо поведінки, спілкування, а також наявних медичних послуг з цих питань.






i

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я: репродуктивне здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, що характеризує здатність людей до зачаття і народження дітей, можливість сексуальних відносин без загрози захворювань, що передаються статевим шляхом, гарантію безпеки вагітності, пологів, виживання і здоров'я дитини, благополуччя матері, можливість планування наступних вагітностей, в т.ч. і попередження небажаної вагітності.

# Репродуктивна система чоловіків



Здорова репродуктивна система забезпечує процес запліднення для відтворення людини та робить можливим благополучне сексуальне життя. Вивчення анатомії та функцій свого організму допоможе краще зрозуміти цей важливий аспект життя кожного чоловіка, оцінити можливі ризики та способи їх уникнути, а також зміцнити своє здоров'я.

Чоловіча репродуктивна система складається із зовнішніх та внутрішніх статевих органів.

**Зовнішні статеві органи** – це статевий член і мошонка, до **внутрішніх статевих органів** належать яєчка, придатки яєчка, сім'явиносні протоки, насінневі міхурці і передміхурова залоза.

**Статевий член** (пеніс) складається з **головки, стовбура і кореня**. Головка статевого члена дуже чутлива, в ній розташовано багато нервових закінчень. Вона покрита легко рухомою крайньою плоттю, що має захисну функцію. У культурі деяких народів прийнято проводити хірургічне видалення крайньої плоті – обрізання. Іноді до цієї операції вдаються через медичні показання, наприклад у випадку фімозу (звуження крайньої плоті). На нижній поверхні крайня плоть утворює подовжню складку – вуздечку крайньої плоті. На вершині голівки

статевого члена відкривається зовнішній отвір сечівника. Якщо статевий член збуджений, то сечовипускання неможливе, оскільки перекрито зв'язок між сечівником і сечовим міхуром.

### Чоловічі зовнішні статеві органи

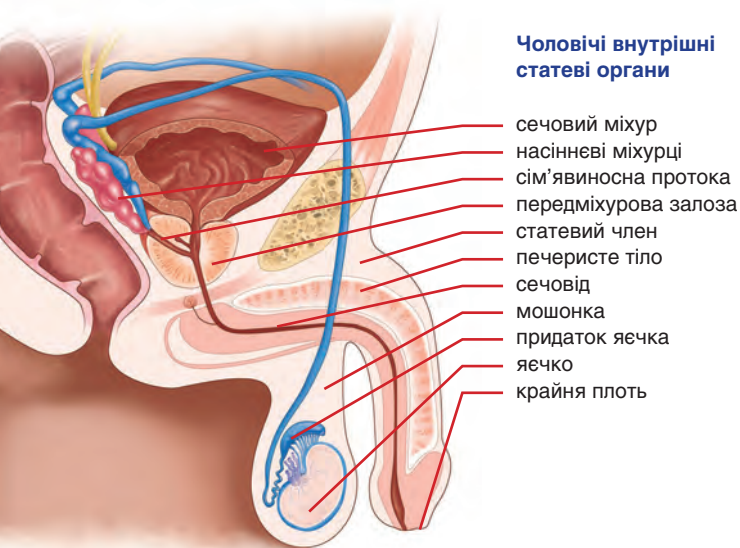
статевий член  
голівка статевого члена  
крайня плоть  
зовнішній отвір сечівника  
мошонка



Форма і розмір статевого члена відрізняються в стані спокою та під час збудження. Збуджений стан статевого члена називається **ерекцією**. У дорослого чоловіка середня довжина статевого члена в стані спокою складає 6-9 см, а в стані ерекції до 9-12 см. Розмір статевого члена не має вирішального значення для досягнення сексуального задоволення.

Пара **яєчок** розташована в **мошонці** безпосередньо за статевим членом. Мошонка – це шкіряний мішечок, який міститься дещо осторонь від тіла, що забезпечує потрібну температуру для нормального розвитку чоловічих статевих клітин **сперматозоїдів** у яєчках (на 2-4 градуси нижче за температуру тіла). Ліве яєчко може міститися трохи нижче. На холоді мошонка підтягується ближче до тіла, а в теплі розслабляється. В яєчках відбувається не тільки складний процес дозрівання **сперматозоїдів**, але й вироблення **гормонів**. Ця частина репродуктивної системи чоловіка є дуже чутливою, а удари та травми є вкрай небезпечними.

З кожного яєчка сперматозоїди потрапляють в довгу щільно звернуту трубку – придаток яєчка, де вони дозрівають і зберігаються.



Починаючи з перехідного віку у хлопчиків, гіпофіз – орган, розташований у головному мозку, починає «віддавати наказ» яєчкам виробляти чоловічий статевий гормон – **тестостерон**. Під його дією формується чоловіча статура, розвиваються м'язи і гортанний хрящ (виникає ломка голосу), починається ріст волосся за чоловічим типом, починає рости статевий член. Під впливом тестостерону з'являється сексуальний потяг, статевий член стає більш чутливим і реагує на сексуальне збудження.

Під час сексуального збудження розташовані в статевому члені **печеристі тіла** наповнюються кров'ю, він стає щільним,

збільшується в розмірах і піднімається. **Сперматозоїди**, що накопичуються в придатках яєчок, через **сім'явиносні протоки** потрапляють до сечоводу в ділянці передміхурової залози. У кінцеві відділи сім'явиносних проток впадають **протоки насінневих міхурців**. Сперматозоїди разом з рідиною насінневих міхурців та передміхурової залози утворюють сперму. З сечоводу сперма під час сім'явиверження або еякуляції короткими поштовхами викидається назовні.

Сперматозоїд є клітиною, яка здатна пересуватися і складається з:

- головки, яка містить клітинне ядро з генетичним матеріалом, що є носієм спадковості та визначає стать дитини;
- шийки, де утворюється енергія для руху сперматозоїда;
- хвоста, завдяки якому він пересувається.

Під час одного сім'явиверження у спермі міститься близько 200 мільйонів сперматозоїдів. До маткової (фалопієвої) труби жінки дістанеться не більше 300, а для запліднення яйцеклітини потрібен тільки один сперматозоїд. Рухливість та життєздатність сперматозоїдів залежить від стану здоров'я чоловіка та умов, які є в статевих шляхах жінки.

### Ерекція та сім'явиверження

печеристе тіло      передміхурова залоза      насінневі міхурці

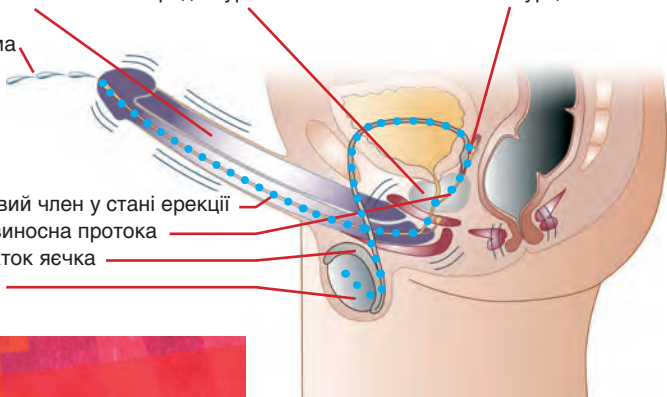
сперма

статевий член у стані ерекції

сім'явиносна протока

придаток яєчка

яєчко



Починаючи з перехідного віку, яєчка виробляють все більше сперматозоїдів, тиск в статевих шляхах збільшується, і, як запобіжний клапан, під час сну виникає мимовільне сім'явиверження, тобто полюція або так звані «мокрі сні». Вони бувають у всіх хлопчиків, але можуть також виникати і в дорослих чоловіків. Коли в яєчках починають дозрівати сперматозоїди, у хлопчика настає статева зрілість, тобто він стає здатним запліднити жінку. Ерекція може виникнути і зникнути зовсім несподівано, іноді навіть у недоречній ситуації. Мимовільні ерекції – це нормальне явище, особливо під час сну і вранці, оскільки вночі виробляється більше тестостерону, а, крім того, заповнений сечовий міхур затискає кровonosні судини статевого члена.

## Особиста гігієна

Дотримання правил гігієни і догляду за тілом є необхідним для збереження здоров'я і профілактики багатьох захворювань. До того ж чистота і охайність роблять чоловіків більш привабливими, полегшують знайомство та спілкування.

Правила інтимної гігієни:

- щодня потрібно приймати душ, обмивати статеві органи з милом або гелем та міняти спідню білизну;
- довкола голівки статевого члена утворюється наліт (смегма), що складається з секрету залоз крайньої плоті, який потрібно видаляти під час інтимної гігієни, піднімаючи крайню плоть і ретельно обмиваючи головку члена;
- перед та після статевого контакту необхідно обмивати статеві органи теплою водою.





# Сексуальність

Кожна людина – молода або літня, яка перебуває в шлюбі чи самотня, здорова або хвора – є сексуальною, попри те, чи має вона активне сексуальне життя, чи ні. Сексуальність є внутрішньою властивістю людини, яка проявляється у почуттях, думках, фантазіях. Завдяки сексуальності у взаєминах з іншою людиною ми здатні розділяти близькість і насолоду, зокрема через сексуальний контакт. Сексуальність є вродженою функцією, людина народжується з певними фізіологічними сексуальними задатками, які розвиваються і формуються протягом усього життя.



## Сексуальність має різні прояви:

- сексуальність як кохання, піклування, емоційна близькість;
- сексуальність як фізична близькість;
- сексуальність як можливість народження дитини;
- сексуальність як самовизначення.



## Сексуальна близькість: задоволення і відповідальність

Відповідальність за свою поведінку, в тому числі і за своє здоров'я та здоров'я близької людини – перша ознака зрілості. Сексуальні стосунки приносять задоволення та водночас можуть мати серйозні наслідки, за які чоловік несе повну відповідальність: настання вагітності, яка в даний момент може бути неочікуваною і небажаною, зараження інфекціями, що матимуть серйозний ризик для здоров'я і навіть життя. З цієї точки зору будь-який статевий контакт не може бути безпечним на 100%. Є декілька способів поведінки, які дозволяють убезпечити себе від ризиків:

**Утримання** – уникання всіх видів сексуальних стосунків. Утримання від сексу – це найпростіший і ефективний спосіб захистити себе від будь-яких захворювань, які передаються статевим шляхом, та небажаної вагітності. Незалежно від віку, кожен може вирішити утримуватися від сексу в будь-який момент свого життя. 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. Таке рішення допоможе убезпечитися від емоційних потрясінь, зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом та ВІЛ, а також незапланованої вагітності тощо.

**Моногамія** (наявність одного сексуального партнера) – це спосіб зменшити ризики негативних наслідків сексуальних контактів. Чим менше партнерів, тим меншим є ризик передачі ІПСШ. Вірність з боку тільки одного партнера не є гарантією безпеки. Тільки взаємна вірність допоможе захиститися від ІПСШ та ВІЛ за умови, що обидва партнери не мають інших ризиків інфікування (наприклад, не вживають ін'єкційних наркотиків, використовують тільки стерильні медичні та косметичні інструменти). Навіть у моногамних стосунках використання засобів контрацепції є необхідним, якщо пара не планує народження дитини.

**Захищений сексуальний контакт** – захищеним називають сексуальний контакт, під час якого сім'яна рідина, вагінальні виділення та кров не потрапляють в тіло партнерки або партнера. Це зводить до мінімуму ризик інфікування хворобами, що передаються статевим шляхом, та дозволяє уникнути незапланованої вагітності. Для цього потрібно користуватися презервативом під час кожного статевого контакту і з кожним статевим партнером.

**і** **Що таке мастурбація?**  
Для людей, які перебувають в умовах, коли статеве життя з партнером з тих чи інших причин неможливе, мастурбація (штучна стимуляція статевих органів задля отримання сексуального задоволення) є замісним способом зняття сексуальної напруги та отримання задоволення. Науково обґрунтованих доказів про шкоду мастурбації немає. Але якщо чоловік чи жінка відмовляється налагоджувати статеве життя з партнером, а повністю замінює її мастурбацією, є серйозний привід для занепокоєння.

# Планування сім'ї

Сексуальні стосунки – це стосунки двох людей, тож необхідно враховувати обопільні бажання й навчитися разом обговорювати ці питання та знаходити спільні рішення, пов'язані зі статевою близькістю. Планування сім'ї – це спільне відповідальне ставлення жінки і чоловіка до здоров'я та батьківства, що дозволяє обрати сприятливий час для народження дитини, регулювати інтервали між пологами і кількість дітей у сім'ї, попереджати небажану вагітність. Якщо пара не планує вагітність і народження дитини, необхідно регулярно користуватися засобами контрацепції.



Нерідко молоді люди легковажно ставляться до контрацепції, часто вважаючи це відповідальністю та клопотом жінки. Багато хто впевнений, що жінка не може завагітніти під час першої або єдиної статевої близькості чи перерваного статевого контакту.

## **Варто пам'ятати, що вагітність може настати, якщо:**

- було перервано статевий акт;
- презерватив порвався;
- менструація ще не закінчилася повністю;
- дівочу плівку не було порушено;
- після статевого акту дівчина спринцювалася чи заклала ліки у вагіну.

Існує багато методів контрацепції, які можна застосовувати залежно від намірів пари щодо народження дитини, стану здоров'я, віку, зручності застосування. Засоби контрацепції

мають різні механізми дії та ступені ефективності. Більшість з них розроблені для жінки і застосовуються жінкою. Проте вибір методу контрацепції має бути спільним рішенням пари. Для більшості юнаків і чоловіків, що мають статеве життя, надійним методом контрацепції є презерватив.

### **Використання презервативу має декілька переваг:**

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

### **Якість презервативів**

- На презервативах високої якості зазначається термін придатності.
- Не можна застосовувати презервативи з простроченим терміном придатності або якщо вони стали твердими й ламкими на дотик.
- Упаковка має бути неушкодженою. Якщо під час натискання з неї виходить повітря, такий презерватив непридатний 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.



## Як використовувати презерватив

1. Обережно розірвіть упаковку.  
Увага: гострі нігті, гострі предмети та інтимні прикраси (пірсинг) можуть пошкодити презервативи! Не розпрямляйте презерватив 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 ерегovanого 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.

**Ні в якому разі не надягайте два презервативи.** Небезпека того, що вони порвуться через це лише збільшується.

## По закінченню статевого акту

- Вийміть статевий член з піхви до того, як він обм'якне.
- Для того, щоб презерватив не зісковзнув, його слід притримувати за обідок.
- Стежте за тим, щоб сперма не вилася з презерватива. Помийте статевий член і руки, щоб сім'я з них нікуди не потрапило.



## **Презерватив використовується лише один раз.**

Використаний презерватив потрібно викидати у смітник, а не в унітаз.

## **Презервативи та сперміциди**

Сперміциди – це хімічні речовини, які вводять у піхву перед статевим актом. Вони знижують активність сперматозоїдів та зменшують їх здатність запліднити яйцеклітину. Ці засоби контрацепції випускають у формі кремів, гелів, свічок, вагінальних таблеток. Сперміциди мають контрацептивну дію, проте не гарантують захисту від ІПСШ та ВІЛ, тому застосування презерватива все одно необхідно. Разом із презервативами сперміциди можна використовувати лише тоді, коли про це чітко написано в інструкції, оскільки деякі з них можуть бути на олійній основі, що може пошкодити презерватив.

## **Що робити, якщо порвався презерватив?**

Якщо презерватив порвався до сім'явиверження, то необхідно одразу ж замінити його новим. Найчастіше пари виявляють розрив презервативу після закінчення статевого контакту. В такому випадку необхідно:

- помочитись і обмити статеві органи милом;
- проконсультуватись з лікарем для оцінки ризику зараження, необхідності тестування і профілактики інфекцій (не пізніше 48 годин після контакту);
- жінці необхідно проконсультуватися з гінекологом для попередження незапланованої вагітності та доцільності застосування препаратів невідкладної контрацепції.

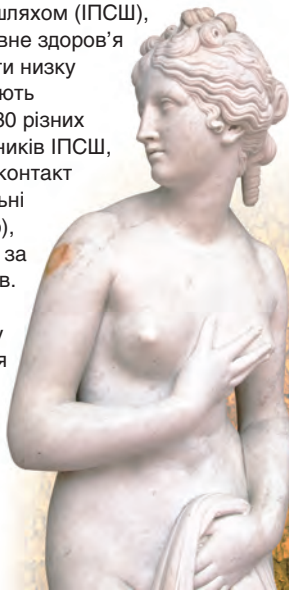


**i**

Невідкладна контрацепція – це спеціальні сильнодіючі гормональні препарати, що унеможливають настання вагітності, які застосовують у перші години після незахищеного статевого акту. Такий препарат необхідно прийняти якомога швидше, але не пізніше ніж через 72 години після статевого акту. З огляду на стан здоров'я та індивідуальні особливості у жінки можуть бути протипоказання для застосування невідкладної контрацепції або побічні реакції, тому консультація лікаря є обов'язковою. Цей метод використовують лише у виняткових та екстрених випадках, він не є прийнятним для регулярного застосування.

## Інфекції, що передаються статевим шляхом, та ВІЛ

Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), негативно впливають на репродуктивне здоров'я чоловіка та жінки, можуть спричинити низку серйозних захворювань, нерідко стають причиною безплідності. Існує понад 30 різних бактерій, вірусів та паразитів – збудників ІПСШ, що передаються через сексуальний контакт з інфікованим партнером. Бактеріальні інфекції, наприклад, гонорея (трипер), хламідіоз, сифіліс повністю виліковні за умови лікування обох (усіх) партнерів. Лікування вірусних інфекцій, наприклад, ВІЛ та вірусного гепатиту С, зменшує активність захворювання і полегшує симптоми. Деякі вірусні інфекції можна попередити через вакцинацію (вірус папіломи людини, вірус гепатиту).





Під час незахищених статевих контактів є ризик заразитися одночасно декількома ІПСШ.

Крім цього, є хвороби, які передаються не тільки статевим шляхом, але й контактним: короста, педикульоз (лобкові воші).

ІПСШ мають гостру і хронічну форму перебігу. Гостра форма захворювання розвивається, якщо зараження відбулося нещодавно і проявляється такими симптомами: свербіж, печіння, часті позиви до сечовипускання, нехарактерні виділення зі статевих органів, болі / важкість внизу живота, паховій області, ранки і виразки на статевих органах, шкірний висип тощо. Якщо зараження відбулося під час орального сексу, інфекція вражає глотку, з'являються симптоми, схожі з ангіною. Зараження під час анального сексу часто спричиняє запальний процес прямої кишки – проктит.

Деякі інфекції, що передаються статевим шляхом, протікають **без симптомів**. Більшість жінок і значна частина чоловіків з гонококовою та / або хламідійною інфекцією не відчують будь-яких симптомів, але хвороба при цьому прогресує.

Якщо гостру форму ІПСШ не лікувати, вона переходить в хронічну – коли ознаки захворювання слабо виражені або відсутні. Хворий може вважати, щовилікувався сам, і немає необхідності звертатися до лікаря. Проте така людина є носієм інфекції і ставить не тільки своє здоров'я під загрозу серйозних ускладнень, але й здоров'я своїх партнерів.

### **Ускладнення ІПСШ:**

- важкі хронічні захворювання органів сечостатевої системи і всього організму в цілому;
- безпліддя та імпотенція (у жінок та чоловіків);
- наявність в організмі ІПСШ значно збільшує ймовірність інфікування ВІЛ.

Якщо у вас виникають занепокоєння, дискомфорт або підозри щодо стану репродуктивного здоров'я, не відкладайте візит до лікаря. Необхідно звернутися до лікаря якомога швидше, щоб не допустити ускладнень та переходу хвороби у хронічний стан.

### Для того, щоб лікування було ефективним необхідно:

- пройти повний курс та виконувати всі рекомендації лікаря;
- до повного одужання не вступати у статеві стосунки;
- ніколи не займатися самолікуванням і не давати нікому виписані ліки.

i

Якщо у вас виявлено ІПСШ або є ознаки такого захворювання і було декілька сексуальних партнерів, необхідно повідомити їм цю інформацію, оскільки вони теж можуть бути інфікованими, і їм необхідно безвідкладно звернутися до лікаря та пройти курс лікування.

## ВІЛ-інфекція

В Україні найпоширенішим способом інфікування на ВІЛ є статевий шлях. В умовах епідемії Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує дотримуватися підходу «презумпції інфікованості», тобто вважати всіх умовно інфікованими і в кожній ситуації діяти відповідно до загальних правил профілактики ВІЛ.

ВІЛ – це вірус імунодефіциту людини. Потрапляючи в організм і розмножуючись, він вражає імунну систему, яка відповідає за боротьбу з інфекціями. Захворювання, яке отримує людина, називається ВІЛ-інфекцією. Її особливістю є руйнування імунної системи, через яке з часом організм стає беззахисним перед інфекційними захворюваннями і злоякісними пухлинами. Якщо вчасно не звернутися до лікаря і не розпочати лікування, ВІЛ може перейти в стадію СНІД.

СНІД – синдром набутого імунodefіциту, четверта стадія розвитку ВІЛ-інфекції. На цій стадії імунна система людини не може протистояти інфекційним захворюванням. Без антиретровірусної терапії (АРВ-терапії) стадія СНІД закінчується смертю.

## **ВІЛ передається**

### **Статевим шляхом**

Під час вагінального, анального та орального сексу

### **Через кров**

- у разі використання забруднених ВІЛ-інфікованою кров'ю шприців, голки та інших медичних інструментів, використання яких передбачає порушення цілісності шкіри;
- у разі використання чужого приладдя для гоління, манікюру та педикюру;
- під час пірсингу, проколювання вух, нанесення татуювання, якщо інструменти не були продезинфіковані;
- в ході переливання крові та її продуктів (в Україні донорську кров тестують, у тому числі на ВІЛ);
- від матері до дитини;
- під час вагітності, пологів та грудного вигодовування. Ризик можна значно знизити, якщо вагітна жінка отримує спеціальне лікування.

### **ВІЛ не передається:**

- під час чхання і кашлю;
- через піт, слину і сльози;
- через укуси комах і тварин;
- під час рукостискання, обіймів і дружніх поцілунків;
- під час використання посуду і через їжу, приготувану ВІЛ-позитивною людиною;
- під час спільного користування постільною білизною;
- під час спільного користування басейном, сауною, лазнею, ванною, туалетом.

### Як запобігти ІПСШ та ВІЛ:

- надавати перевагу постійному та надійному сексуальному партнеру;
- під час кожного статевого контакту обов'язково використовувати презерватив;
- уникати контактів з чужою кров'ю;
- використовувати лише стерильні медичні та косметичні інструменти.

Визначити «на око» або по самопочуттю людини чи є вона інфікованою, чи ні – неможливо. Наявність цих інфекцій в організмі можна визначити, лише здавши спеціальні аналізи.

Тестування на ВІЛ, згідно з законодавством України, є добровільним і безкоштовним. Інформація про результат обстеження є конфіденційною. За вашим бажанням обстеження може бути анонімним. Пройти тест на ВІЛ можна в центрах профілактики та боротьби зі СНІДом (Центри СНІДу), а також в кабінетах довіри центрів СНІДу.

**Дізнатися більше про тестування на ВІЛ, а також про те, де отримати догляд, підтримку та лікування, можна зателефонувавши на Всеукраїнський безкоштовний цілодобовий телефон довіри з питань ВІЛ/СНІД**

**0 800 500 451**



# Неприпустимість наси́льства

Ніхто не має права примушувати людину до сексуальних стосунків проти її бажання. Відмовитися від проявів уваги або прийняти їх – є особистою справою кожного.

## Кожен має право:

- сказати «ні» у відповідь на залицяння;
- призначити побачення або відмовитися від нього;
- пропонувати щось робити або відмовитися від чогось, навіть якщо приятель/подруга дуже цього хоче;
- відмовитися від сексу, навіть після побачення, на яке було витрачено чимало грошей і зусиль;
- припинити зустрічатися з тим, хто образив, скривдив, принизив;
- звернутися по допомогу, якщо вона потрібна.

Примушування до вступу в статевий зв'язок, зґвалтування, тобто статеві зносини із застосуванням фізичного насильства, погрози його застосування або з використанням безпорадного стану особи суворо карається законом. Караються законом статеві зносини повнолітньої особи з особою, яка не досягла статевої зрілості, та розпусні дії щодо особи, яка не досягла шістнадцятирічного віку. В Україні, відповідно до Статей 152-156 Кримінального кодексу, залежно від обставин, за яких скоєно такі злочини, злочинцеві можуть присудити від 3 до 15 років позбавлення волі.

Насильством є також інші дії, коли не обов'язково використовується груба сила, як-от: образливі сексуальні коментарі, а також натяки, погляди і телефонні дзвінки такого ж типу; демонстрація статевих органів (ексгібіціонізм); небажані дотики до різних частин тіла; обман, шантаж, залякування, що мають на меті примусити до сексуальної близькості.

**Насильство є злочином, що карається законом!**

# Звернутися по допомогу

Регулярні профілактичні огляди, негайне звернення до лікаря в разі травмування, у випадку прояву симптомів інфекційних захворювань – допоможуть вам зберегти своє репродуктивне і сексуальне здоров'я.

Фахівці, які можуть вам знадобитися:

1. Дерматовенеролог – лікує шкірні захворювання та захворювання, що передаються статевим шляхом.
2. Андролог – фахівець з репродуктивного здоров'я чоловіків.
3. Уролог – фахівець, який лікує захворювання сечостатевої сфери.
4. Сексолог – фахівець з питань сексуальних відносин і психосексуального розвитку людини.
5. Психолог – фахівець з внутрішніх проблем особистості та міжособистісних відносин.



Не відкладайте візит до лікаря, якщо у вас виникають занепокоєння, дискомфорт або підозри щодо стану репродуктивного здоров'я. Бажано звернутися до лікаря якомога швидше, щоб не допустити ускладнень та переходу хвороби у хронічний стан.

Підлітки можуть отримати допомогу в «Клініках, дружніх до молоді» – спеціальних закладах для підлітків і молоді, які надають безкоштовну медико-соціальну та психологічну допомогу на основі дружнього підходу – доброзичливо, конфіденційно, анонімно та неосудливо.

Консультацію з планування сім'ї та підготовки до вагітності можна отримати в центрах або кабінетах планування сім'ї. Такі кабінети є в поліклініках, районних та обласних лікарнях. Кабінети планування сім'ї є в жіночих консультаціях. Хоч такі заклади традиційно вважаються «жіночими», консультації в них надають не тільки жінкам, а й чоловікам. Планування сім'ї – це спільна відповідальність чоловіка і жінки, тож бажано звертатися за консультацією разом.

#### **Використані джерела**

1. Учение о человеке: сексуальное и репродуктивное здоровье. Институт развития здоровья, Таллинн, 2009
2. Батькам підлітків. Відверта розмова про статеве виховання та репродуктивне здоров'я. БФ «Здоров'я жінки і планування сім'ї», Київ, 2015
3. Поговорим о мужском... БФ «Здоровье женщины и планирование семьи» – Киев, 2012
4. Защищенный секс. Проект Deutsche Gesellschaft f r Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH, Київ, 2010
5. Сучасні моделі надання медичної допомоги підліткам та молоді в різних клінічних ситуаціях. Методичні рекомендації. Міністерство охорони здоров'я України, Український центр наукової медичної інформації і патентно-ліцензійної роботи за підтримки Фонду народонаселення ООН в Україні, 2013
6. Мандруючи до зрілості: виховання для життя в сім'ї для молоді.– Львів: Свічадо, 2006

Ілюстрації та фотографії, використані у цій публікації, взято з відкритих фотобанків: pixabay.com; shutterstock.com; deadtostock.com

Дізнайтеся більше про репродуктивне здоров'я та планування сім'ї на сайтах

[www.planA.org.ua](http://www.planA.org.ua)

[www.reprohealth.info](http://www.reprohealth.info)

[www.teenslive.info](http://www.teenslive.info)

або зателефонуйте на Всеукраїнську інформаційну лінію з питань репродуктивного здоров'я та планування сім'ї за номером

**0 800 50 27 57**

Працює у робочі дні з 9:00 до 18:00. Дзвінки на інформаційну лінію зі стаціонарних та мобільних телефонів безкоштовні на території всієї України.

Видання розроблено Благодійним фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» в рамках реалізації спільного проекту з Програмою Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) «Здоров'я жінок України».

Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї» висловлює подяку проекту «Консультавання з ВІЛ/СНІДу та підтримка інституцій» компанії Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH, яка діє за дорученням Федерального Уряду Німеччини, за надані матеріали брошури «Захищений секс», частково використані у підготовці цього буклету

Видано завдяки щедрій підтримці американського народу за допомогою Агентства США з міжнародного розвитку (USAID). Відповідальність за зміст цієї брошури несе Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї». Інформація, представлена в буклеті, не завжди відображає погляди Агентства США з міжнародного розвитку або Уряду Сполучених Штатів.

