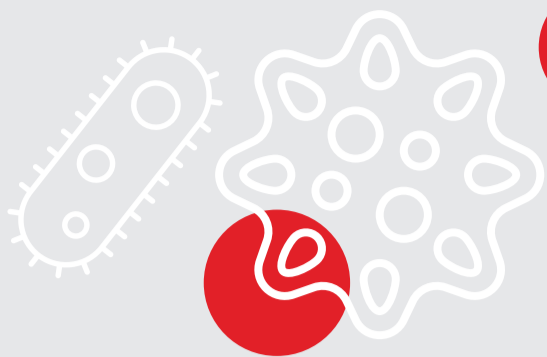


# ЯК ПОКРАЩИТИ СВОЄ СЕКСУАЛЬНЕ ЖИТТЯ НА ВСІ 100%?

**HEALTH  
LINK**

Більше про ВІЛ та інші важливі питання:

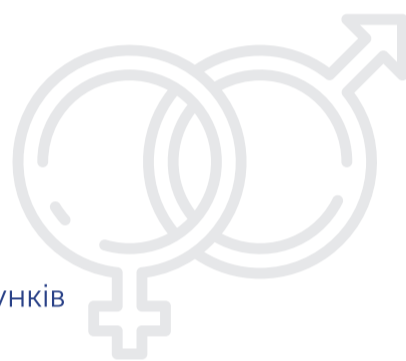
[prozdorovia.in.ua](http://prozdorovia.in.ua)Подбайте про себе.  
Знайдіть найближчий пункт тестування.[prozdorovia.in.ua/de-projty-test/](http://prozdorovia.in.ua/de-projty-test/)Загальнонаціональна  
гаряча лінія з питань  
ВІЛ/СНІД**0 800 500 451**БО «100% ЖИТТЯ»  
(Всеукраїнська мережа людей, які живуть  
з ВІЛ) представлена в усіх регіонах України[network.org.ua](http://network.org.ua)

Брошуру видано за фінансової підтримки БО «100% ЖИТТЯ» в рамках реалізації проекту HealthLink: «Прискорення зусиль з протидії ВІЛ в Україні» за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID).

## ПРО ЩО ДУМАЄШ, КОЛИ ЧУЄШ “СЕКСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ’Я”? МАБУТЬ, ПРО ВІДСУТНІСТЬ ЗАХВОРЮВАНЬ? ЙДЕТЬСЯ ПРО ЩОСЬ ЗНАЧНО БІЛЬШЕ!

Які є складові сексуального і репродуктивного здоров’я?

- ~ безпечне сексуальне життя, яке приносить задоволення
- ~ позитивне і шанобливе ставлення до сексуальності, стосунків
- ~ відсутність примусу, дискримінації та насильства
- ~ можливість народжувати дітей
- ~ свобода вирішувати: коли, як часто і чи взагалі народжувати



## ЯК ПОКРАЩИТИ СЕКСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ’Я?

Почнімо з фундаменту - безпеки.

### 3 КЛЮЧІ ДО ТВОГО СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВ’Я:

розуміння ризиків незахищеної  
сексуальної активностізастосування вдалих методів  
контрацепціївчасна профілактика захворювань і  
якісні медичні послуги

## ЗАХВОРЮВАННЯ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ

Сьогодні відомо, що більше 30 бактерій, вірусів і паразитів передаються статевим шляхом

Найчастіше зустрічаються:

**повністю  
виліковні**

- ~ сифіліс
- ~ гонорея
- ~ хламідіоз
- ~ трихомоніаз

**лікування забирає симптоми та  
призупиняє розвиток захворювання**

- ~ гепатит В
- ~ генітальний герпес
- ~ ВІЛ
- ~ вірус папіломи людини

## ЯКІ МАСШТАБИ ПОШИРЕННЯ?

**> 1 МЛН**  
нових випадків  
зараження  
виліковними ЗПСШ  
щодня**>376 МЛН**  
нових випадків хламідіозу,  
гонореї, трихомоніазу,  
сифілісу щороку**>500 МЛН**  
людей у світі живуть  
з генітальною інфекцією  
вірусу простого герпесу**>290 МЛН**  
жінок мають вірус  
папіломи**≈257 МЛН**  
людей у світі живуть  
з хронічним гепатитом В

## ЯК ПЕРЕДАЮТЬСЯ ЗАХВОРЮВАННЯ?

- ~ ЗПСШ передаються здебільшого при незахищених статевих контактах: вагінальних, анальних, оральних
- ~ деякі передаються також через кров та біологічні рідини (вагінальні виділення, сперма, сеча, слина)
- ~ більшість передаються від матері до дитини під час вагітності чи пологів

### Які симптоми?

#### будьте пильні:

ЗПСШ можуть перебігати без явних симптомів – і це може призвести до серйозних ускладнень!

#### найчастіше симптомами є:

аномальні вагінальні виділення чи виділення з уретри, біль при сечовипусканні, генітальні виразки, біль в області живота

## ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНІ ЗПСШ?

**1**

герпес і сифіліс втричі підвищують ризик зараження ВІЛ

**2**

гонорея і хламідіоз є основними причинами запальних захворювань органів малого тазу і безпліддя у жінок

**3**

передача ЗПСШ від матері до дитини може призвести до народження мертвої чи недоношеної дитини, сепсису, пневмонії, неонатального кон'юнктивіту, вроджених аномалій

**4**

вірус папіломи людини щороку призводить до ≈570 тис випадків захворювання у світі і ≈300 тис випадків смерті від раку шийки матки

**5**

в Україні щороку 5 тисяч жінок дізнаються, що у них рак шийки матки, і щодня 6 українок помирають від цього захворювання

## ЯК ЗАХИСТИТИСЬ?



регулярно проходити обстеження та тестуватись на віруси



обирати довгострокові взаємно моногамні відносини з партнером, який пройшов тестування на ЗПСШ і є здоровим



користуватись презервативами щоразу, коли займаєтесь сексом

## ЩО ТАКЕ БЕЗПЕЧНИЙ СЕКС?

Ризик зараження ЗПСШ зводиться до мінімуму при сексуальних практиках з використанням бар'єрних засобів захисту. Найчастіше безпечний секс асоціюється з використанням чоловічих презервативів.

## ЩО ВАЖЛИВО ПРИ КОРИСТУВАННІ ПРЕЗЕРВАТИВАМИ?



використовуйте кожного разу, коли займаєтесь сексом



не зберігайте у гаманці - тепло і тертя можуть пошкодити їх

використовуйте латексні або поліуретанові презервативи

не використовуйте презервативи, оброблені ноноксиолом-9

перевіряйте термін придатності виробу на упаковці

не використовуйте лубриканти та інші продукти на основі олії - можуть пошкодити презерватив і призвести до розриву

надягайте перед початком статевого акту

перевіряйте, чи немає розривів чи інших дефектів

не використовуйте більше одного презерватива одночасно

використовуйте лубриканти на водній або силіконовій основі

не використовуйте повторно

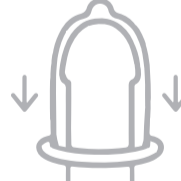
## ЯК ПРАВИЛЬНО ВДЯГТИ ПРЕЗЕРВАТИВ?



Перевірте термін придатності, розірвіть обгортку і обережно витягніть презерватив. Не відкривайте упаковку ножицями або зубами.



Переконайтесь, чи не взяли презерватив навиворіт – гумовий обідок повинен бути зовні. Акуратно стисніть кінчик презерватива великим і вказівним пальцями, що звідти вийшло повітря.



Одягніть презерватив на верхню частину ерегovanого пеніса і скотіть униз до основи. Він має бути одягненим до кінця статевого акту.

## ЩО ЩЕ МОЖНА ЗРОБИТИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я?



харчуйтесь збалансовано



будьте фізично активними



уникайте куріння



регулярно здавайте аналізи на ЗПСШ



дбайте про здоровий сон



мінімізуйте вживання алкоголю



займайтесь безпечним сексом