

Культура чоловічої та жіночої сексуальності

Довідковий посібник для
популяризації сексуального
здоров'я

unaf

unión de asociaciones familiares

Культура чоловічої та жіночої сексуальності

Довідковий посібник для популяризації сексуального здоров'я

Обов'язковий примірник
М-25811-2018

Участь та редакція спеціалістів
Союзу сімейних асоціацій (UNAF)
Анхелес Родрігес Беніто
та Луїзи Антолін Віллота

Автор
УЯВАГІНАЛЬНИЙ СВІТ
Ізаскун Заррандікоетксеа Монтехо

Співпраця
Ольга дель Кастільйо Фернандес

Дизайн та верстка
Хігінія Гарай

Національний союз сімейних асоціацій (UNAF) - відомча, громадська організація, створена у 1938 році для захисту права і добробуту сімей, яка надає особливі консультації Економічній і соціальній раді ООН (ECOSOC).

У UNAF ми робимо все для того, щоб усі сім'ї змогли повною мірою скористатись своїми правами, всебічно розвиватись, а також забезпечуємо добробут, покращуємо якість життя кожного члена родини. А для цього ми виступаємо за захист сексуальних і репродуктивних прав людини та підтримку сексуального здоров'я як фундаментального права людини, незалежно від її походження, статі та переконань.

В своїй праці ми враховуємо гендерний та міжкультурний фактори, формуємо простір для навчання, налагодження зв'язків, розробку посібних матеріалів, забезпечуємо виконання задач та дотримання набутих прав.

Відділ з питань сексуальної освіти та пропаганди здорового способу життя надає переселенцям та переселенкам, які проживають в Іспанії, інформацію про їх сексуальні та репродуктивні права, пропонує шляхи вирішення сумнівів та питань, пов'язаних із сексуальністю.

Цей посібник має на меті полегшити доступ до інформації, примусить читача замислитися над переконаннями та міфами, пов'язаними з сексуальністю, заохотить в читача турботу, прийняття та повагу в контексті любовних та сексуальних стосунків.

**Асенсьйон
Іглесіас Редондо**

Президентка UNAF

Культура чоловічої та жіночої сексуальності

Для чого і для кого призначений цей посібник?

Ми створили цей інформаційний посібник «КУЛЬТУРА ЧОЛОВІЧОЇ ТА ЖІНОЧОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ» з метою **пропаганди сексуального здоров'я та сексуальних і репродуктивних прав** кожної людини, особливо для переселенців Іспанії. Посібник може бути корисним для молодих і старших людей, незалежно від того, чи вирішили вони мати партнера(ів) чи ні. Для тих, хто має одиничні сексуальні контакти, а також для тих, хто їх не має або не хоче мати. Цей посібник пропонує інформацію про уявлення про гендер, щоб сприяти здоровому, відповідальному та приємному сексуальному досвіду. Наш читач спробує переосмислити поняття, пов'язані з сексуальністю, визнати вплив суспільства і культури на своє життя і свої бажання, заново відкрити для себе своє тіло та життєвий цикл. Серед інших аспектів сексуального здоров'я людини ми також поговоримо про планування вагітності, методи контрацепції та інфекції, що передаються статевим шляхом.

Зміст

- 08 —** **Процес переселення**
- 10 —** **Сексуальне та репродуктивне здоров'я**
- 14 —** **Чоловіча та жіноча сексуальність:**
 стать - гендер - ідентичність - орієнтація
- 26 —** **Калічення жіночих статевих органів**
- 30 —** **Анатомія жіночих та чоловічих статевих органів**
- 40 —** **Репродукція**
- 54 —** **Сексуальні задоволення та практики**
- 59 —** **Інфекції, що передаються статевим шляхом**
- 64 —** **Контрацепція**
- 76 —** **Сексуальне насильство**
- 78 —** **Насильство над жінками**
- 82 —** **Ресурси**
- 88 —** **Джерел**



Процес переселення

Сексуальність - це те, що всім людям та в усіх країнах світу **дане від народження**. Різні соціокультурні, правові та економічні контексти формують нашу уяву та набір норм, цінностей, переконань та ідей, що впливають на наш сексуальний досвід. Саме тому, наприклад, місце, в якому отримав освіту юнак чи дівчина, безпосередньо впливає на ріст його/її сексуальності: як ми думаємо про неї, як ми її виражаємо і як ми її проживаємо. Крім того, сексуальність формується протягом усього нашого життя, стає частиною нашої біографії. Процес переселення, міжкультурне співіснування, сімейні стосунки, зв'язки, любовні переживання - це лише деякі з аспектів, які формують нас у сексуальному плані.

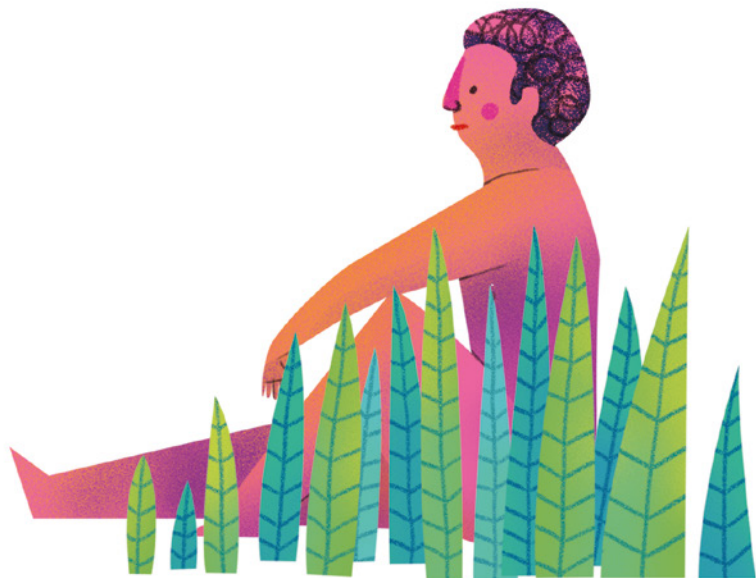
Кожен має **право на переселення**, людина мігрує з різних причин. Здебільшого поштовхом для переїзду є пошук нових можливостей і кращої якості життя в таких сферах, як здоров'я, освіта, безпека та/або робота. Міграція - це процес, який обумовлює і змінює життя людей, оскільки передбачає, серед іншого, адаптацію до нових культурних моделей: іншого способу життя і стосунків з іншими людьми, інших знань, переконань, звичаїв та устрою. Така ситуація може викликати стрес і вплинути на здоров'я та сексуальність людей. Переселення відкриває багато можливостей, але воно водночас посилює відчуття вразливості в переселенцях через нерівність прав, що існує у суспільстві: адміністративні труднощі, складнощі з пошуком роботи та житла, упередження, стереотипи та расистські погляди, мовний бар'єр тощо. Структурне гендер-



не насильство, яке існує в суспільстві кожної країни, означає, що нерівність можливостей більше впливає на жінок і негативно позначається на їхньому здоров'ї. Наша задача - забезпечити інформацією та засобами для подолання цих труднощів, гарантувати переселенцям знання про свої права та змогу їх реалізувати, зокрема ті, що стосуються сексуального та репродуктивного здоров'я. Наша мета - взаємодіяти з суспільством в цілому для забезпечення кожному члену суспільства рівних можливостей і прав, незалежно від його походження.

Сексуальна освіта у міжкультурному ракурсі – потужний інструмент для отримання насолоди від здорової та щасливої сексуальності, що всебічно розвиває людину й буде простір для здорового співіснування всіх чоловіків та жінок.





Сексуальне та репродуктивне здоров'я

Здоров'я - це питання, яке має життєво важливе значення для людства. Саме тому Організація Об'єднаних Націй у 1948 році створила Всесвітню організацію охорони здоров'я (ВООЗ), організацію, що займається питаннями профілактики, зміцнення здоров'я та втручання у сферу охорони здоров'я на глобальному рівні. Існування ВООЗ дає зрозуміти, що **здоров'я - це універсальне право**, яке уряди всіх країн зобов'язані підтримувати і поважати.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає **сексуальне та репродуктивне здоров'я** як *«стан фізичного, емоційного, психічного та соціального благополуччя, пов'язаного з сексуальністю та всіма аспектами репродуктивної системи, її функціями та процесами»*. Сексуальне здоров'я захищається сексуальними та репродуктивними правами.

Сексуальні та репродуктивні права є правами людини і визнані на міжнародному рівні. Держави зобов'язані сприяти створенню умов, необхідних для того, щоб усі люди могли безпечно, задовільно і в повному обсязі здійснювати ці права і приймати всі пов'язані з ними рішення, вільно і без будь-якого примусу. Ці права є універсальними та невід'ємними. Кожна людина має права незалежно від віку, статі, ідентичності, сексуальної орієнтації, етнічної приналежності, соціального статусу, стану здоров'я чи рівня освіти, серед іншого. Незважаючи на це, у багатьох країнах реалізація цих прав все ще не є реальністю.

За визначенням ВООЗ, сексуальне здоров'я *«вимагає позитивного і шанобливого підходу до сексуальності і сексуальних відносин, а також можливості мати приємний і безпечний сексуальний досвід, вільний від примусу, дискримінації та насильства»*. Таким чином, репродуктивне здоров'я передбачає *«можливість мати приємне і безпечне статеве життя і відтворювати потомство, а також свободу вирішувати, чи робити це, коли і як часто»*. Як чоловіки, так і жінки мають право бути поінформованими і мати доступ до безпечних, ефективних і доступних методів контролю народжуваності, а також до доступних послуг з планування сім'ї та охорони здоров'я, які дозволяють надавати адекватну професійну допомогу вагітним жінкам, забезпечують безпечні пологи і забезпечують народження здорових дітей.

Переселенці, які проживають в Іспанії, можуть знати і мати доступ до більшої кількості ресурсів і користуватися більшою кількістю прав, наша задача - гарантувати їм доступ до них, усувати труднощі, з якими вони стикаються, такі як брак знань, адміністративні та бюрократичні перешкоди, мовні труднощі, деякі культурні особливості, упередження або упередженість, які можуть перешкоджати наданню їм допомоги з боку соціальних, медичних та освітніх закладів.

Сексуальні права

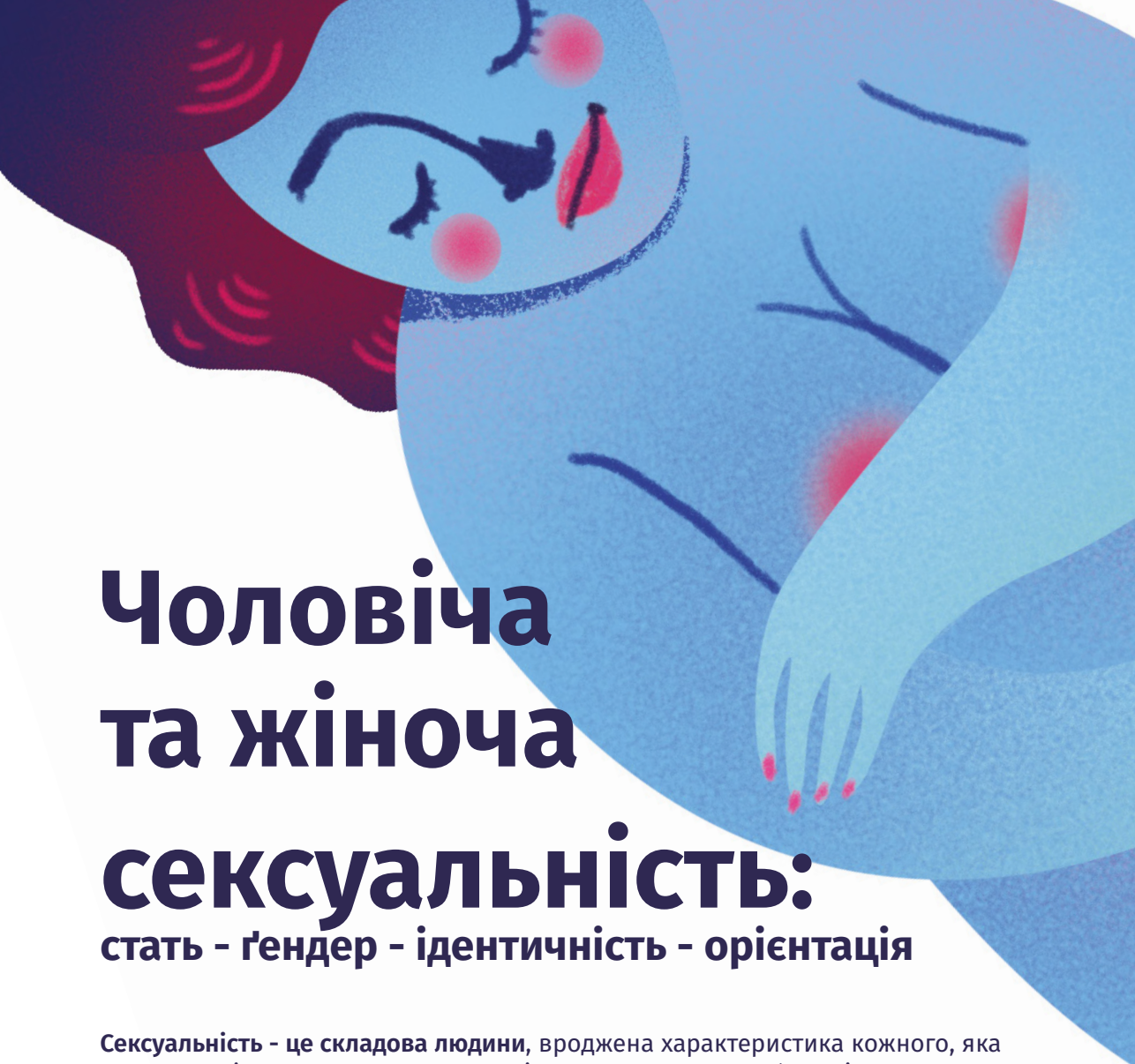
Я маю право:

- Знати, відчувати і насолоджуватися своєю сексуальністю.
- Вільно обирати сексуальних партнерів і тривалість сексуальних стосунків.
- Мати доброзичливий сексуальний досвід, зі взаємною повагою та без будь-якого насильства.
- Вступати в статеві стосунки за взаємною згодою, домовлятися, тоді, коли мені цього хочеться.
- Жити і вільно виражати свою сексуальну орієнтацію та гендерну ідентичність.
- На захист і профілактику інфекцій, що передаються статевим шляхом, або від незапланованої вагітності.
- Отримувати достовірну інформацію та доступ до якісних медичних послуг, що стосуються мого сексуального здоров'я.

Репродуктивні права

Я маю право:

- Вільно вирішувати, мати чи не мати дітей, їхню кількість і час народження.
- Планувати вагітність, пологи та післяпологовий догляд, мати доступ до послуг, відповідних методів контрацепції та консультування.
- Обирати тип сім'ї, який я хочу мати.
- Мати доступ до належних послуг, збалансовано насолоджуватися материнством і поєднувати його з сімейним життям.
- Бути поінформованою та освіченою в сексуальних питаннях всебічно і впродовж усього життя.
- На доступ до сучасних методів контрацепції, включаючи екстрену контрацепцію та доступ до комплексних медичних послуг і медичної допомоги, з метою забезпечення безпечного материнства.



Чоловіча та жіноча сексуальність: стать - ґендер - ідентичність - орієнтація

Сексуальність - це складова людини, вроджена характеристика кожного, яка присутня від народження до смерті. Вона включає в себе такі аспекти, як: спілкування, задоволення, любовний потяг, вираження емоцій, бажань, народження дитини.

У сексуальності ми розрізняємо біологічні та психологічні аспекти. А також соціальні аспекти, оскільки сексуальність однаковою мірою визначається історичним, соціальним, політичним і культурним середовищем, в якому ми виховувалися і в якому ми живемо.

Сексуальність властива кожній людині, це унікальна, автентична і неповторна якість, яка відповідає життєвому розвитку, який кожна людина проживає самостійно. Існує стільки проявів сексуальності, скільки існує людей, і якою б не була наша сексуальність, ми гідні того, щоб нас любили і поважали.

Можна сказати, що **сексуальність має три функції**: відтворення, спілкування і задоволення. Вони дозволяють нам **контактувати** та **спілкуватися** з іншими людьми, **народжувати дитину**, якщо ми так хочемо, і, перш за все, отримувати **задоволення** за допомогою всього нашого тіла, включаючи мозок.

На формування нашої сексуальності впливає багато аспектів, але є два фундаментальні: **стать і гендер**. Важливо розглянути і пояснити їх, щоб мати чітке уявлення про їхній вплив на наше життя, на наші почуття, емоції, фізіологічні особливості, а також про те, як вони впливають на наше виховання, на те, яке уявлення про нас має суспільство, на те, якими нас сприймають, на те, що ми робимо, і на те, чого ми не робимо. Вони також впливають на нашу освіту, на те, як нас сприймає суспільство, що нам дозволено чи не дозволено робити, думати і висловлювати, і навіть вони впливають на наші права і наше здоров'я.

Секс

Секс - це факт, а не дія, як ми звикли вважати. Він відноситься до біологічного і включає в себе різні рівні. Він визначатиме розвиток певних біофізіологічних характеристик. Ми можемо говорити про секс на трьох рівнях:

Хромосомний рівень
XX (жіноча) XY (чоловіча).

Статвий рівень
Розвиток яєчників або яєчок.

Генітальний рівень
Розвиток піхви та вульви
або пеніса.



Ми всі є статевими істотами (ми народжуємося зі статтю), але риси статі притаманні людині в різній мірі. Так само, як ми всі є особистостями, але не маємо однакової індивідуальності.

Треба брати до уваги, що є люди, які народжуються інтерсексуальними, тобто мають генітальну неоднозначність в рамках дуже жорсткої, виключаючої і дихотомічної шкали (пеніс-вульва).

Інтерсексуальність - це органічна варіація, при якій людина має невідповідність між своєю статтю і геніта-

ліями, тобто володіє генетичними і фенотипічними характеристиками чоловічої і жіночої статі в різному ступені. Вона може почати проявлятися на будь-якому етапі розвитку, від народження до зрілого віку. Це більш поширене явище, ніж ми думаємо.

Примусове відношення тіла інтерсексуальної людини до тієї чи іншої статі, або підходити до нього з боку патології та хвороби і намагатися «вилікувати» його, не беручи до уваги бажання і потреби людини, порушує її сексуальні та репродуктивні права і ставить під загрозу її здоров'я.



Гендер

Це атрибути, цінності, характеристики і форми поведінки, які передбачаються і нав'язуються нам тим фактом, що ми є чоловіками або жінками, і які обумовлюють все - від освіти, яку ми отримуємо, до способу нашого життя і поведінки. Це те, що ми називаємо фемінним або маскуліним. Різні культури і суспільства нав'язують традиційні соціальні настанови, які диференціюють нас з точки зору ролей, можливостей, відношення, законів, прав тощо, існують культури, які визнають і розрізняють більше, ніж дві статі.

Конструювання гендеру - це процес навчання, пов'язаний з процесом соціалізації, в який втручаються сім'я, школа, релігія, культура, закони, засоби масової інформації ..., за допомогою яких суспільство передає і підтримує очікування і поведінку, які вважаються притаманними для чоловіків і жінок, іноді караючи за поведінку, що відхиляється від встановленої норми. Ці норми різняться від країни до країни і від культури до культури.

Ці відмінності, крім того, породжують **ієрархічні та нерівні стосунки**, які надають більшій цінності маскулінному (асоційованому з чоловіками), ніж фемінному (асоційованому з

жінками), встановлюють чіткі владні відносини, що ставлять жінок у нерівне становище по відношенню до чоловіків. Цей соціальний порядок називається патріархатом. Патріархат створює і відтворює відносини влади і нерівності чоловіків над жінками з серйозними наслідками у всіх сферах життя: зростання бідності жінок, злочини в ім'я честі, примусові шлюби, зґвалтування, калічення жіночих статевих органів, сексистські вбивства... Ступінь гендерної нерівності може варіюватися в різних суспільствах, але вона завжди є більш несправедливою для жінок, ніж для чоловіків. **Патріархат є універсальним**, він зустрічається скрізь у світі.



“Ми всі різні і по-різному ставимося до свого тіла, до того, як ми живемо і виражаємо свою сексуальність, тому ми маємо право відчувати і виражати себе вільно і з повагою до відмінностей до наших сексуальних уподобань”.

Гендерна ідентичність

Суб'єктивне сприйняття людиною своєї статі: жіночої, чоловічої або іншої ідентичності. Гендерна ідентичність не обов'язково збігається з конкретними геніталіями (пеніс/вульва), вона більше пов'язана з ідейно-афективною та психологічною складовою, саме тому є люди, які не ідентифікують себе з гендером, пов'язаним з їхньою біологічною статтю, наприклад, трансгендерні люди.

Сексуальна орієнтація або орієнтація на бажання

Сексуальна орієнтація пов'язана з бажанням, тобто вказує, до якої статі нас приваблює: до людей своєї статі, протилежної статі або до людей обох статей. Вона проявляється в сексуальних проявах, почуттях, фантазіях і сексуальних практиках.



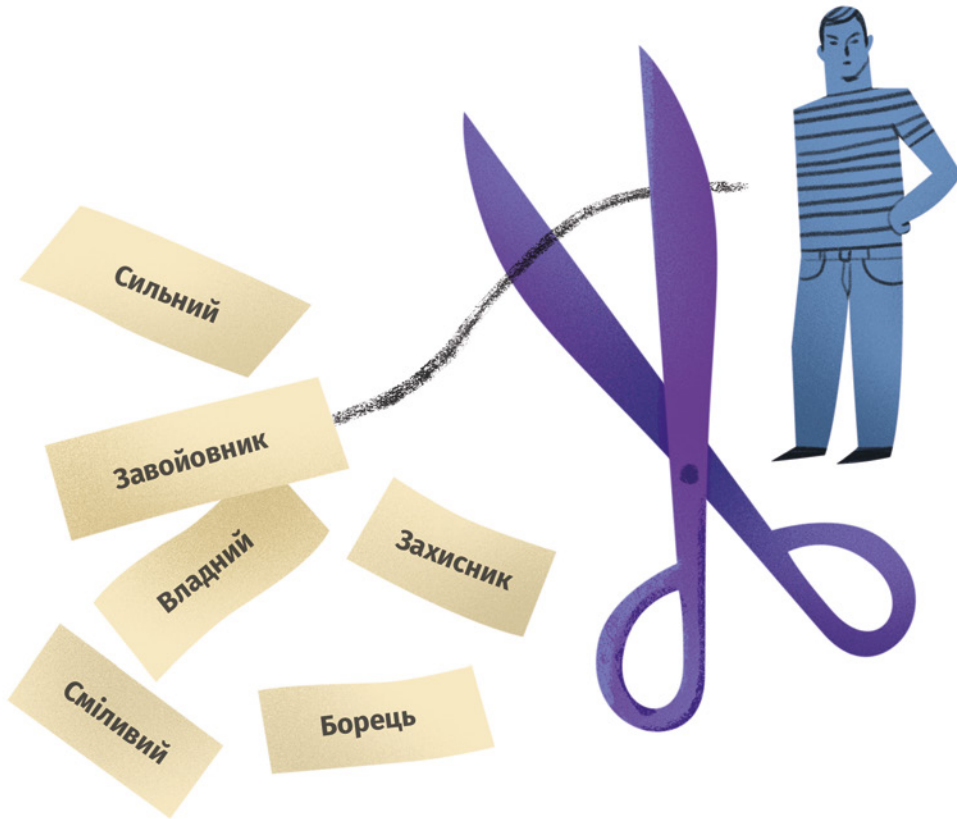


- **Гомосексуальна:** бажання спрямоване на людей своєї статі: гев і лесбійки.
- **Heterosexual:** бажання спрямоване на людей протилежної статі.
- **Bisexual:** потяг спрямований як до людей своєї, так і протилежної статі.

Всі орієнтації є прийнятними варіантами, вони є особистим вибором, який не можна ставити під сумнів чи заперечувати. Незважаючи на це, гомосексуальність часто карається і піддається цензурі. У різних культурах і суспільствах існує різне ставлення до гомосексуальності. У багатьох країнах про гомосексуальність говорять як про хворобу, гріх, девіацію, збочення; є країни, які вважають це незаконною практикою, що карається ув'язненням навіть смертною карою. Ці настрої відторгнення, фобії та нетерпимості до гомосексуальності і бісексуальності можуть призвести до серйозних проблем у прийнятті, розвитку, соціалізації людей, які від них страждають, а також до порушення сексуальних і репродуктивних прав.

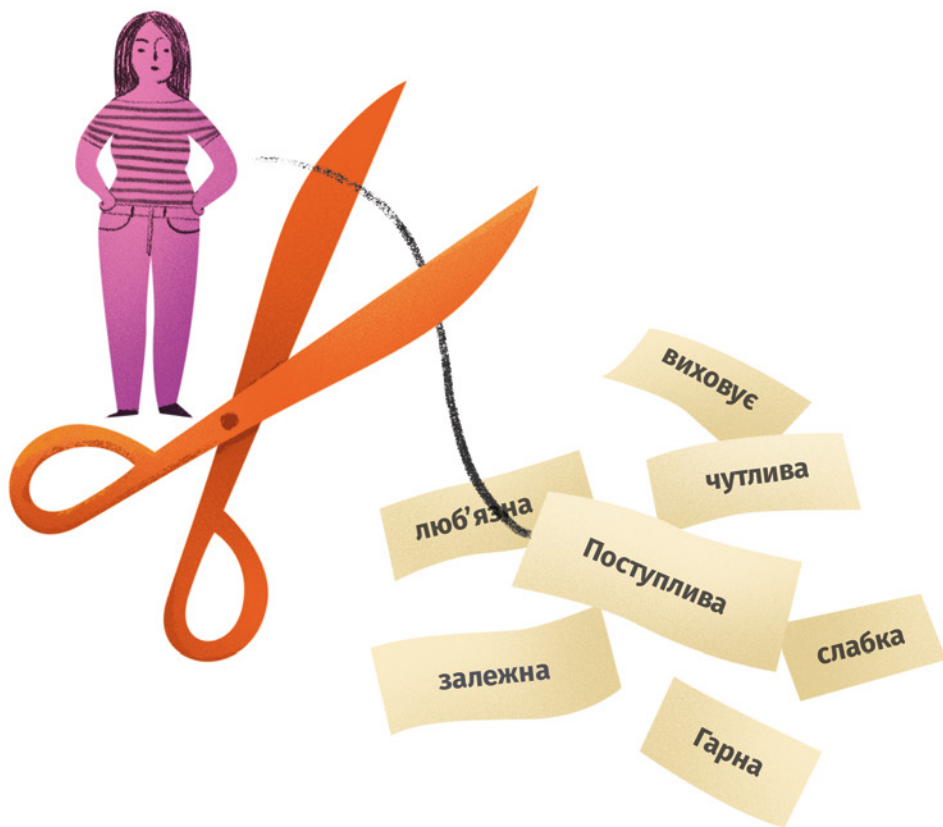
Існує стільки сексуальних ідентичностей та орієнтацій, скільки існує людей. Це так звані групи LGTBIQ (лесбійянки, геї, бісексуали, транссексуали, інтерсексуали, квір та інтерсексуали). В Іспанії, як і в деяких інших країнах світу, люди однієї статі можуть одружуватися і вирішувати питання про створення сім'ї. Існують закони, які приймають і захищають це сексуальне розмаїття. Незважаючи на це, люди, які ідентифікують себе з цими групами, можуть страждати від гомофобних нападів, переслідувань або дискримінації з боку людей, які бояться такого типу ідентичності.

Тільки через знання, повагу і толерантність ми можемо просувати і захищати свободу вибору, а також повноцінний і здоровий розвиток сексуальності для всіх людей.



Гендерні ролі та стереотипи

До кожної статі відносяться різні стереотипи, характеристики та очікування. Ці ролі є орієнтиром того, чого суспільство і культура, до якої ми належимо, очікують від поведінки і ставлення людей лише тому, що вони є чоловіками чи жінками. Таким чином, суб'єкту-чоловіку приписуються завдання, які виконуються в публічній сфері і метою яких є забезпечення ресурсів та утримання сім'ї, вважаються продуктивними завданнями, які цінуються економічно, культурно та соціально. Від них очікують таких якостей, як фізична і розумова сила, захист і конкурентоспроможність. І навпаки, на суб'єкта-жінку покладаються завдання, які розвиваються в приватній або домашній сфері, і метою яких є виховання дітей та догляд за ними, що вважаються репродуктивними завданнями, які не оцінюються ні економічно, ні соціально, ні культурно.



Ґендерні стереотипи щодо сексуальності

На сексуальність також впливають ґендерні стереотипи, які тривалий час нав'язуються сім'єю, релігією, традиціями та звичаями, школою та засобами масової інформації. Жінок пов'язують лише з репродуктивними задачами, а також відводять їм еротичну роль бажаного об'єкта (дарувати насолоду іншим своїм тілом, бути в розпорядженні чоловічих бажань), а це позбавляє жінку виражати бажання (висловлювати свої смаки, уподобання і бажання). Ці стереотипи обумовлюють життя людей, впливають на стосунки між чоловіками та жінками, впливають на їхнє сексуальне та репродуктивне здоров'я, що має різні наслідки для загального благополуччя окремих осіб, пар і сімей.

Через такі гендерні жіночі стереотипи виникає нерівність, яка призводить до випадків насильства над жінками в усіх сферах їхнього життя, навіть в любовних контактах: фізичне насильство (агресія, погрози), сексуальне насильство (знущення, зґвалтування тощо), психологічне насильство (шантаж з метою сексуального контакту тощо), символічне насильство (використання жіночих тіл як об'єктів реклами).



Що очікують від жінки...

Покликана народжувати, приносити задоволення:

Відповідно до цих гендерних жіночих стереотипів, жінкам не дозволяється мати той самий ступінь сексуального бажання чи потреби, що й чоловікам. Жіноча сексуальність була зведена до права народжувати, що зводить їх до пасивної та поступливої ролі в любовних утіхах. Такі приписи пригнічують в жінці бажання, обмежують насолоду жінок від власного тіла та впливають на свободу рішення ставати чи не ставати матерями.

Жіноче тіло, жіночі статеві органи:

Тіло розглядається як місце гріха, а жіночі статеві органи - як брудні, нечисті, пов'язані з аморальним. Такі стереотипи ускладнюють прийняття свого тіла і негативно впливають на самооцінку. Вони також породжують брак знань і неприйняття цієї частини свого тіла, що в багатьох випадках знижує рівень отриманого задоволення.

Контроль, який здійснюється над жінками:

У різних культурах жінки зазнавали і зазнають різних форм контролю над своїм тілом і сексуальністю. Образ жінки перетворюється на об'єкт приналежності чоловіка задля його сексуальної втіхи. Нав'язані естетичні канони, цінність цноти, злочини, скоєні заради честі, нав'язування цноти жінкам, жіноче обрізання або примусові шлюби - це лише деякі з наслідків такого контролю над жіночим тілом і сексуальністю.

Що очікують від чоловіка...

Бажання та його вираження:

Культурні стереотипи розглядають чоловіка як єдиного суб'єкта бажання. Їх вчать, що бажання і сексуальне задоволення слугують для зростання їхньої маскулінності та мужності. Тому сексуальне вираження чоловічого бажання приймається і захочується. Воно вважається цінністю і позитивною якістю, яка їх репрезентує.

Роль чоловіка як активного суб'єкта:

Певні приписи зобов'язують чоловіків відігравати активну роль у сексуальному житті і завжди бути готовими до сексу. Вони отримують підтримку суспільства та дозвіл на сексуальну ініціативу, причому основний акцент робиться не стільки на кількості і якості сексуальних контактів, скільки на набутті досвіду.

Контроль і відповідальність:

Чоловіки повинні знати все про сексуальність. Це робить їх відповідальними за задоволення жінок. Цей тиск знати все, у поєднанні з обов'язком завжди бути готовим, може викликати труднощі в любовних стосунках, через страх не виконати, не доставити задоволення або не відповісти бажанням на нав'язані очікування.

Найпоширенішими проблемами сексуальної реакції у чоловіків є проблеми, пов'язані зі складнощами в отриманні або підтримці ерекції, а також з передчасною або ретроградною еякуляцією. Зазвичай такі проблеми викликають сором і дискомфорт у чоловіка, він не звертається за медичною допомогою, що погіршує симптоми та загальний стан здоров'я*.

*При появі цих симптомів зверніться до свого медичного центру або до спеціалізованих служб у вашому регіоні.

Такі гендерні чоловічі стереотипи ставлять під загрозу їхнє сексуальне здоров'я, оскільки вважається, що чоловіки апоріорі володіють всією інформацією, що може спонукати їх вступати в ризиковані любовні стосунки, не піклуватися про себе, не ставити запитань, приховувати хвороби або не звертатися за медичною консультацією.




В інтимних стосунках...

Гендерні стереотипи також визначають, з ким і в який спосіб мають бути сексуальні стосунки між партнерами. Цей погляд зводиться до того, що гетеросексуальна пара – єдиний достойний вид стосунків. Це називається гетеронормативністю. Відповідно до цього бачення, вагінальний статевий акт (проникнення пеніса в піхву) – основа цих стосунків, найважливіший, фундаментальний, приємний вид любовної (сексуальної) поведінки, який називається коїтоцентризмом. Любовні стосунки, які не відповідають цим стереотипам, відкидаються суспільством і піддаються соціальній дискримінації, що є абсолютно несправедливим і обмежувачим, оскільки всі люди мають право жити своїм сексуальним життям вільно і з повагою, а також відчувати і насолоджуватися різними формами задоволення.

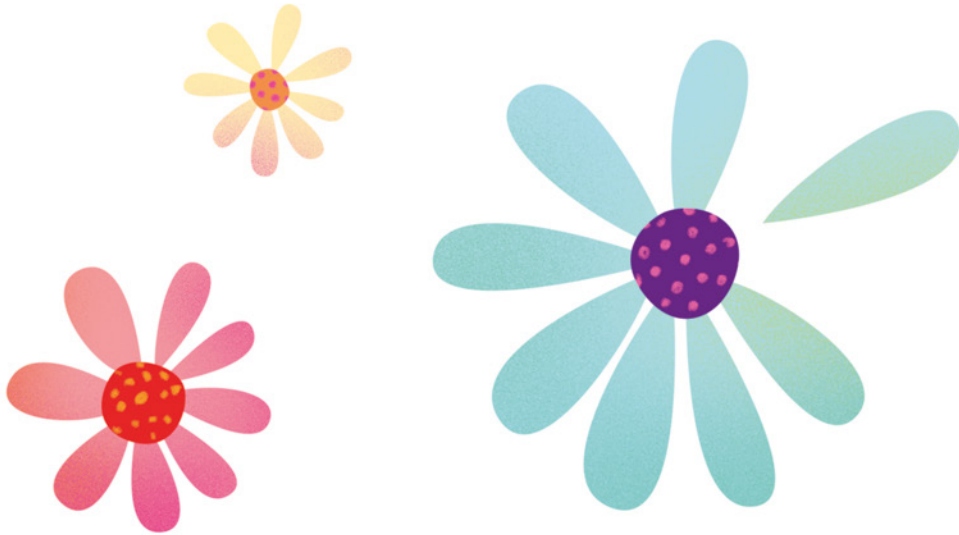
Що ми можемо зробити з гендерними стереотипами?

Гендерні стереотипи присутні в нашому житті свідомо і несвідомо, вони його обмежують, їх важко дотримуватися. Позитивним моментом є те, що їх можна вивчити, а отже, можна й відучитися. Ми маємо можливість порвати з ними, припинити їх розповсюдження, й створити інші, більш інклюзивні, здорові та рівноправні.

Визнати свої власні бажання і діяти відповідно до них - означає звільнитися від соціальних і сімейних стереотипів, які вимагають від людини певної поведінки. Дозволити собі жити більш свідомим, здоровим і повноцінним сексуальним життям. Ми можемо позбутися сексистських уявлень про сексуальність, щоб знати, обирати і говорити про те, чого ми хочемо, що нам подобається, коли і як нам подобається, бути самостійним у прийнятті рішень і контролі над нашим життям. Це вимагає часу і простору для свободи і задоволення.



Оберніться
навколо, є багато
таких союзів, до
яких ви можете
приєднатися.



Калічення жіночих статевих органів

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), «калічення жіночих статевих органів - це практика, яка включає всі процедури, що передбачають часткове або повне видалення зовнішніх статевих органів жінок або будь-яке пошкодження жіночих статевих органів без медичних показань або причин, пов'язаних зі здоров'ям».

Існує кілька видів жіночого обрізання:



Тип I

Повне або часткове видалення голівки клітора та/або кліторального капюшона.



Тип II

Часткове або повне видалення клітора і малих статевих губ з видаленням або без видалення великих статевих губ.



Тип III

Звуження входу у вагіну шляхом створення щільного покриваючого кільця в результаті обрізання і переміщення внутрішніх (малих) чи зовнішніх (великих) іноді за рахунок вшивання з видаленням або без видалення клітора.

Тип IV

Всі інші операції, які передбачають пошкодження жіночих геніталій, не класифіковані в попередніх типах, з нетерапевтичними або немедичними цілями: уколи, проколи, надрізання, вискоблювання, таврування області геніталій, інші оперативні способи розширення або звуження вагіни.

Наслідки калічення жіночих статевих органів у жінок та дівчат

ФІЗИЧНІ	ПСИХОЛОГІЧНІ	СЕСУАЛЬНІ	НЕМОВЛЯ
Анемія	Тривога, депресія, фобії,	Зміни сексуальної чутливості	Підвищений ризик інфекцій під час вагітності
Інфекції	Низька самооцінка, покірність	Біль під час статевого акту	Дистрес плода та кисневе голодування
Ускладнення під час пологів	Соматизація, почуття сорому	Зниження еротичного потягу	Ускладнення під час пологів, підвищений ризик для матері та/або немовляти

Обрізання – одна з форм насильства над жінками, визнаною на міжнародному рівні як порушення прав людини. В громадах, які практикують таку практику, утверджується патріархальна ієрархія влади та забезпечується контроль над тілом і сексуальністю жінок, а також підтримуються такі ґендерні стереотипи, як чистота, цнота або заборона сексуального бажання у жінок, і все це досягається шляхом пошкодження та/або обрізання жіночих статевих органів як ознак їх ґендерної ідентичності.


Обрізання жіночих статевих органів підкреслює ґендерну нерівність, позбавляючи дівчат і жінок можливості користуватися своїми правами нарівні з хлопцями та чоловіками (право на життя, сексуальні та репродуктивні права, право на свободу від знущання та жорстокого поводження, право на тілесну недоторканність, право на здоров'я, серед іншого).

Всупереч існуючій культурній уяві, практика обрізання не має жодного позитивного впливу на здоров'я чи розвиток громад у суспільствах, які її практикують. Навпаки, вона має серйозні наслідки для здоров'я дівчат і жінок, спричиняє великі страждання, підвищує ризик смертності немовлят під час пологів, перешкоджає здоровим і приємним стосункам між чоловіками і жінками, а також гальмує економічний і соціальний розвиток громад. Вона не пов'язана з практикою жодної релігії, оскільки практикується громадами мусульман, юдеїв, християн, анімістів і т.д. Так само існують країни з більшістю мусульманського населення, які не практикують її, такі як Марокко, Туреччина, Туніс та інші.

Існують міжнародні закони, які забороняють практику ЖО, оскільки вона є посяганням на права жінок, направлена проти прав жінок і є крайньою формою ґендерно зумовленого насильства. В Іспанії калічення жіночих статевих органів заборонено, а його практика карається тюремним ув'язненням. Статеве виховання має важливе значення для зміцнення сексуальних і репродуктивних прав усіх людей. Володіння інформацією про причини та наслідки практики ЖО допомагає жінкам та сім'ям зрозуміти, що це шкідливо для здоров'я, наводити аргументи і розвивати особисті ресурси, які сприяють відмові від практики, на користь захисту прав дівчат і жінок.

Підвищення обізнаності та профілактика є ключем до викорінення практики ЖО. Наш вектор спрямований в напрямку забезпечення прав представника кожної культури на життя без насильства завдяки відкритому діалогу і зміцненню позитивних культурних цінностей, спільним роздумам і колективному навчанням.





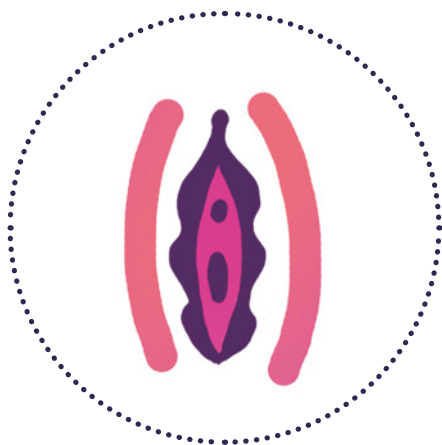
Анатомія жіночих та чоловічих статевих органів

Анатомія статевих органів - це сукупність органів, функція яких пов'язана зі статевим розмноженням, синтезом статевих гормонів і сечовипусканням.

Анатомія жіночих статевих органів

Жіночі статеві органи складаються з:

Зовнішні статеві органи



Внутрішні статеві органи

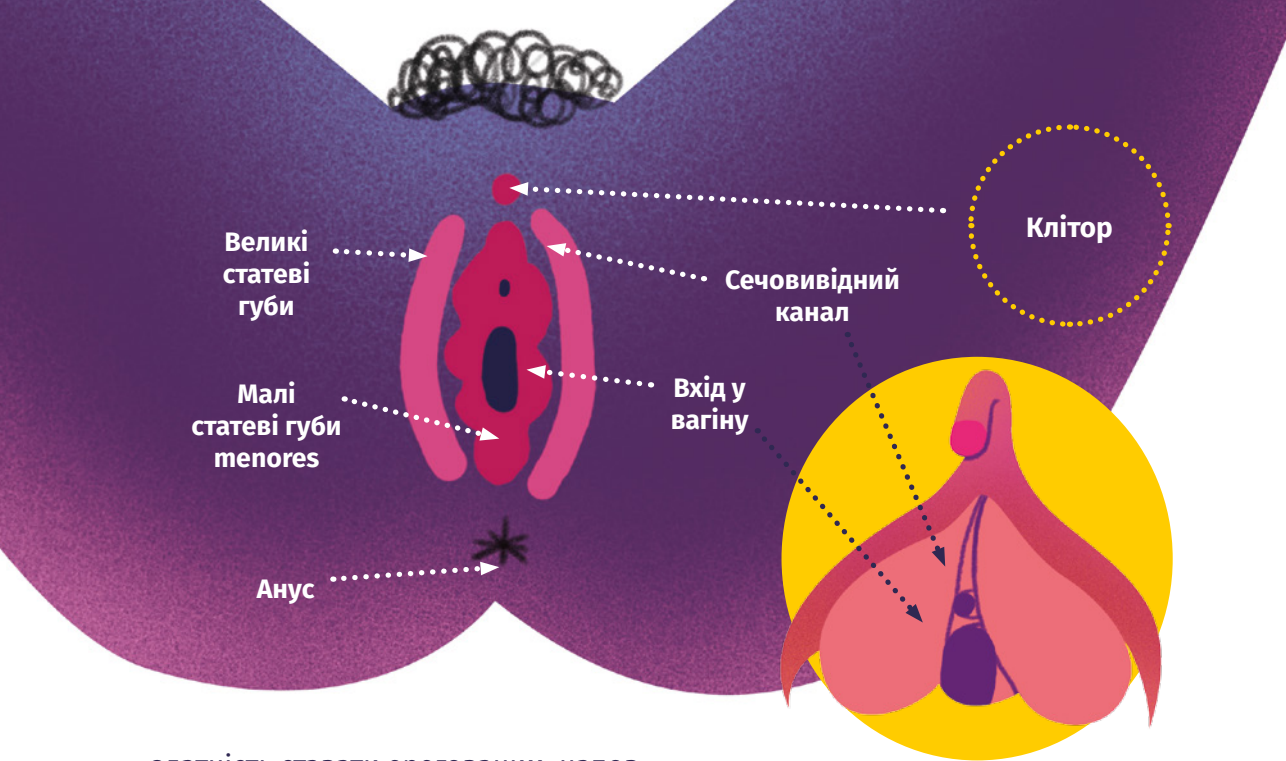


Зовнішні статеві органи жінки

До зовнішніх жіночих статевих органів належать: вульва, лобок, кліторальний капюшон, сечовипускальний канал/уретра, вхід у піхву, промежина та анус, малі та великі статеві губи.

Вульва - це видима ззовні частина жіночих статевих органів. Всі вульви відрізняються за розміром і формою великих і малих статевих губ, густотою і кольором волосся на лобку, а також клітором. Кожна вульва є різною та унікальною і змінюється протягом життя.

Лобок і великі статеві губи (вкриті волоссям, починаючи з періоду статевого дозрівання) утворюють зовнішню межу вульви. Між зовнішніми великими статевими губами знаходяться малі статеві губи, не вкриті волоссям і виробляють постійний секрет. Це частина, яка найбільше варіюється за формою, розміром і кольором від однієї вульви до іншої. Вони складаються з ерекtilьної тканини (має

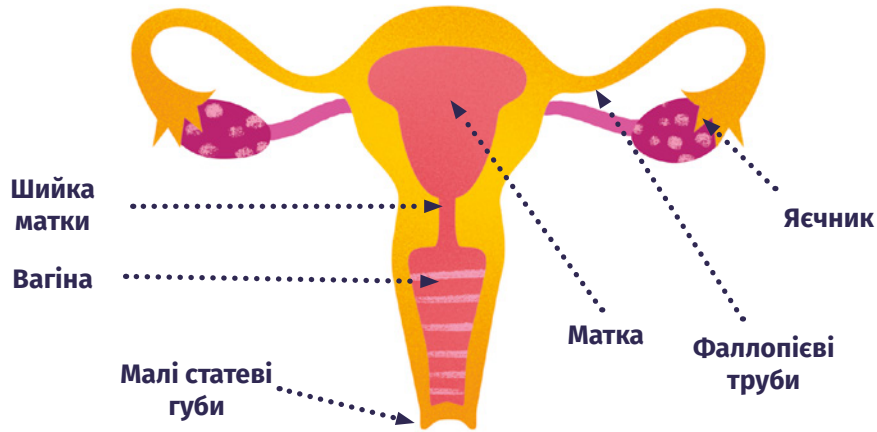


здатність ставати ерегтованим, наповнюючись кров'ю під час збудження та/або стимуляції).

Можна спостерігати два інших отвори: сечовипускальний канал (вихід з уретри), звідки виходить сеча, і вхід/вихід у вагінальний отвір, через який піхва приймає пеніс під час статевого акту, через який народжується немовля під час пологів, з якого виділяються вагінальні виділення жінки та менструальна кров.

Клітор, видима частина якого розташована у верхній частині перетину великих і малих статевих губ, також має внутрішню будову з понад вісьмома тисячами нервових закінчень. Це жіночий статевий орган єдиною функцією якого є забезпечення задоволення.

Він дуже чутливий, особливо до дотиків, тому один із способів отримати задоволення - поцілувати клітор та зону навколо нього. Це орган з ерекційною структурою і тканиною. Жінки з каліченням жіночих статевих органів можуть мати більші труднощі з отриманням сексуального задоволення. Але це не завжди так; слід враховувати інші фактори, які також можуть впливати на переживання сексуальності (бажання, самосвідомість, самооцінка, спілкування) і працювати над ними для покращення еротичного задоволення. У деяких випадках може бути рекомендована реконструктивна хірургія, щоб зменшити біль і збільшити сексуальне задоволення. Після отримання інформації жінки особисто приймають таке рішення.



Жіночі внутрішні статеві органи

Внутрішні статеві органи складаються з піхви, матки, фаллопієвих труб і яєчників.

**Профілактика -
запорука міцного
здоров'я!**



Піхва: Це дуже еластичний канал, який з'єднує матку із зовнішнім середовищем і розташований між сечовипускальним каналом і анусом. Матка - це перевернутий орган грушоподібної форми з щільною м'язовою структурою.. Усередині матка вистелена шаром тканини, зрошуваної рясними кровоносними судинами, який називається ендометрій. Щомісяця ендометрій змінюється, потовщується і змінює свою консистенцію, щоб у разі вагітності прийняти запліднену яйцеклітину і дозволити їй імплантуватися. Це місце, де ембріон буде рости і розвиватися протягом всієї вагітності. Завдяки своїй м'язовій структурі вона здатна збільшуватися під час вагітності. Якщо вагітність не настає, ендометрій відокремлюється від матки і виводиться з менструальною кров'ю, щоб знову почати потовщуватись у наступному менструальному циклі. Найвужча частина матки називається шийкою матки і веде до піхви.

Якщо у вас є сумніви щодо стану здоров'я ваших статевих органів, проконсультуйтеся з лікарем або спеціалізованою службою. Важливо, щоб ви проходили гінекологічні огляди. Зазвичай рекомендують їх проводити кожні 1 - 3 роки.

Існують дві маткові (або фаллопієві) труби, розташовані по обидва боки матки і мають форму трубки. Ця труба приймає яйцеклітину, вивільнену яєчниками, і транспортує її до матки. Яєчники - це два мигдалеподібні органи, розташовані по обидва боки матки, де закінчуються труби. Вони виділяють гормони, які допомагають у розвитку жіночих статевих ознак (естроген і прогестерон) і відповідають за дозрівання яйцеклітин. Яйцеклітини - це репродуктивні клітини яйцеподібної форми, розташовані в яєчниках. Вони можуть бути запліднені сперматозоїдом, в результаті чого утворюється зигота (результат з'єднання яйцеклітини і сперматозоїда). Вони несуть генетичний матеріал.

Якщо у вас є сумніви щодо здоров'я статевих органів, зверніться до лікарні, або спеціальних служб. Дуже важливим є медичний огляд. Періодичність якого є від 1 до 3 років.

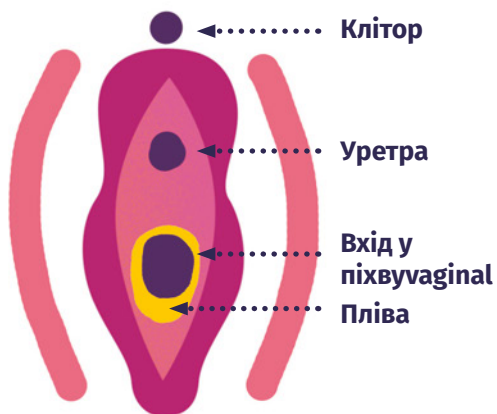
М'язи тазового дна у жінок

Навколо уретри та ануса знаходиться група м'язів, які називаються м'язами тазового дна. У деяких випадках, внаслідок пологів або з інших причин, тазове дно може бути ослаблене. Підтримка м'язового тону піхви важлива, оскільки, окрім того, що робить статевий акт більш приємним, вона допомагає запобігти можливому підтіканню сечі, опущенню геніталій, провисанню матки або сечового міхура в зрілому віці.

Одним з методів профілактики та виявлення можливих інфекцій, що передаються статевим шляхом, є огляд кожною жінкою своїх статевих органів за допомогою дзеркала та ідентифікація їх частин. Таким чином, окрім знайомства з ними, вона навчиться любити їх, розпізнавати їхню красу, зможе піклуватися про них і виявляти, у разі появи, дивні симптоми, такі як: нарости, невеликі ранки, зміни кольору виділень, інтенсивний запах, свербіж, біль, запалення або інші.



Міф про дівочу пліву



Що говорять про дівочу пліву і яке значення їй надають, пов'язане з гендерними стереотипами та контролем над жіночою сексуальністю і тілом. Існує взаємозв'язок між значенням, яке надається дівочій пліві, а отже, і цноті, та пригніченням і безправ'ям жінок. Так звані тести на незайманість і пов'язані з ними наслідки є частиною насильства над жінками і становлять акт сексуального насильства, що порушує сексуальні та репродуктивні права. У багатьох культурах і суспільствах пригнічують, переслідують і карають жінок, які вирішили вступити в статеві стосунки, якщо вони не перебувають у шлюбі, і транслиують ідею, що перші статеві стосунки для жінки (але не для чоловіка) повинні відбуватися в тих рамках і контексті, які вирішує за неї суспільство, релігія або сім'я, в якій вона виховується. Часто, коли ми говоримо про жіночу сексуальність, ми говоримо про чистоту, честь, звичаї, гріх і не говоримо про бажання, насолоду, задоволення і згоду. Все це пов'язано з **міфом про цноту**: цнота - це культурний конструкт/віра, а не медична реальність.

Дівоча пліва - це мембрана з дуже тонкої тканини, яка оточує вхід у піхву і розвивається під час вагітності. Вона відступає з ростом і зникає в переважній більшості випадків у дорослому віці. Вона може приймати різні форми залежно від індивідуальних особливостей жінки. Іноді її неможливо виявити. Жінка може народитися без дівочої пліви, і вона може зникнути в результаті звичайного росту і повсякденної діяльності незайманої дівчини. В інших випадках дівоча пліва може перекривати вхід у піхву, і її потрібно видаляти, щоб забезпечити проходження менструації. Дівоча пліва не виконує жодної функції, не є важливою анатомічною структурою і не має особливого значення для здоров'я жінки.

ДІВОЧА ПЛІВА

ПРАВДА ЧИ НЕПРАВДАО

Чи є дівоча пліва ознакою незайманості?

НІ. Незайманість” - це гендерний культурний конструкт, а не медична реальність.

Чи можна визначити, чи незаймана жінка за допомогою тесту на незайманість?

НІ. Так звані “тести на незайманість” є частиною практик, які загрожують недоторканності жінок і включають фізичне, психологічне та емоційне насильство з серйозними наслідками для емоційного здоров’я жінок. Вони не мають жодних наукових чи медичних доказів, не є достовірними і ґрунтуються на міфах та хибних переконаннях.

Чи завжди кровотеча і біль при першому статевому акті є наслідком розриву дівочої пліви?

НІ. Це МІФ, що під час першого статевого акту у жінки йде кров і вона відчуває біль. Біль і можливість появи незначних кров’янистих виділень пов’язані з іншими факторами, такими як страх, напруження, відсутність змазки, форсоване проникнення, м’язові скорочення.

Чи можна відновити дівочу пліву і як щодо цноти?

Зв’язок дівочої пліви з незайманістю є настільки глибоко вкоріненим міфом, що він навіть виринає на поверхню в естетичному плані, з модою на “відновлення”. Крім того, опортуністичні приватні клініки пропонують операції лише для того, щоб скористатися страхом і тиском, який чинить на жінок суспільство, сприяючи увічненню цієї практики і міфу.

Анатомія чоловічих статевих органів

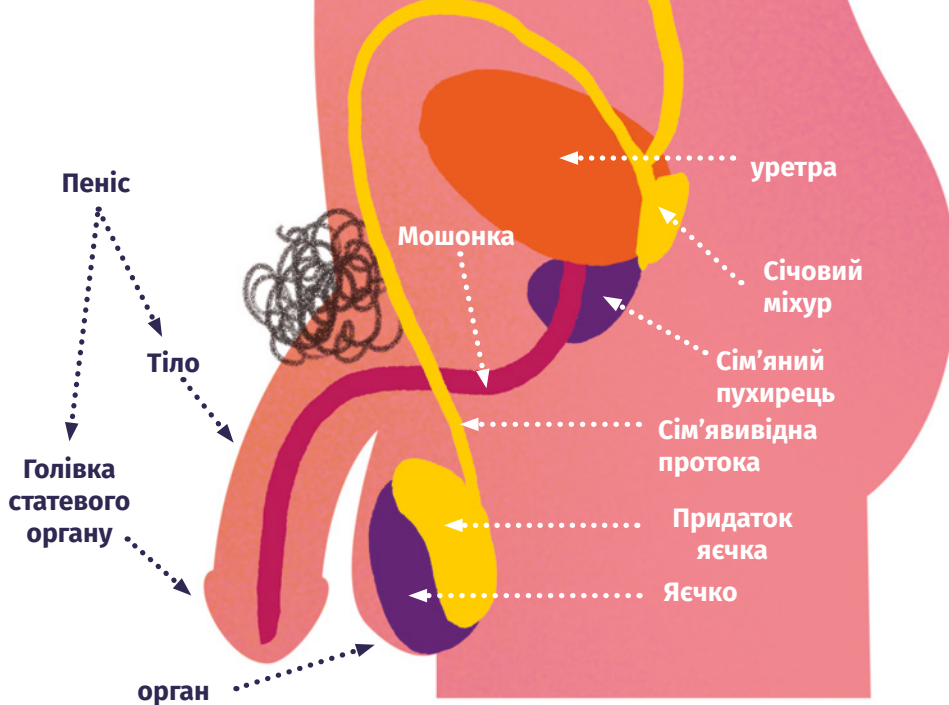
Як і у жінок, чоловічі статеві органи бувають зовнішніми і внутрішніми.

Зовнішні статеві органи чоловіка

Зовнішні статеві органи (мошонка - мішок, що оточує яєчка - і пеніс). Ці органи видно неозброєним оком.

Мошонка - це шкірний мішок, який покриває яєчка. Її функція – підтримувати правильну температуру яєчок, щоб вони могли виробляти сперму. Пеніс - це чоловічий статевий орган, який використовується для виведення сечі та сперми, а також для здійснення статевого акту. Завдяки своїй васкуляризованій структурі, сповненій нервових закінчень, при сексуальному збудженні до пеніса приливає більше крові, що викликає ерекцію. Викид сперми називається еякуляцією. Пеніс виводить сперму з організму через уретру, ту саму трубку, яка виводить сечу з сечового міхура назовні. Видимі частини пеніса складаються з тіла та голівки. Голівка статевого органу або статевого члена, є найчутливішою частиною пеніса і вкрита крайньою плоттю - складкою шкіри, яка прикриває голівку. Пеніси дуже різні за розміром, товщиною, кольором і формою і змінюються впродовж життя.

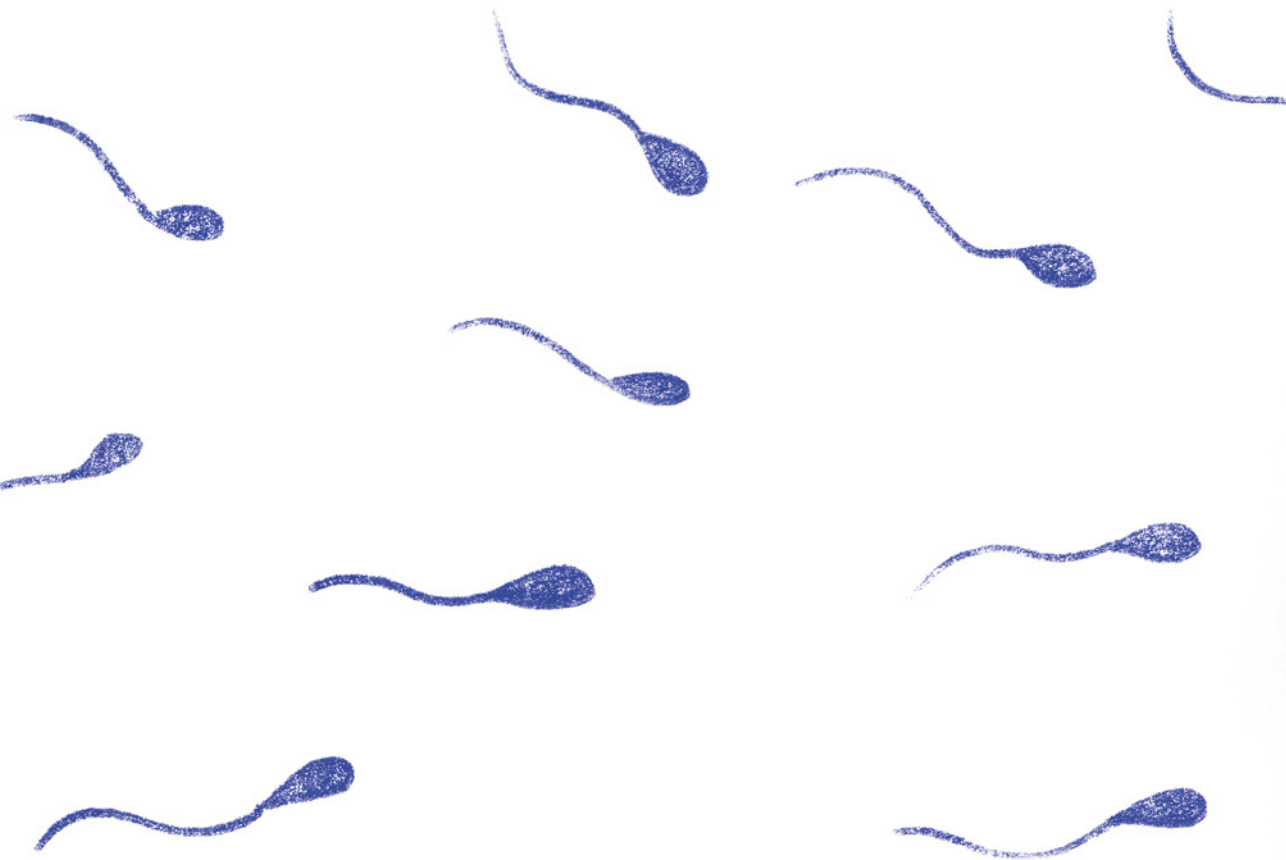
*Деяким хлопчикам роблять обрізання, тобто відрізають крайню плоть, з немедичних причин. Обрізання пов'язане з релігійними або соціально-культурними переконаннями і зазвичай проводиться в перші дні життя. Ця практика не призводить до того, що чоловіки отримують більше задоволення, не впливає безпосередньо на гігієну пеніса і не запобігає захворюванням, що передаються статевим шляхом. Немовля або дитина відчуває біль під час обрізання. У деяких випадках це може спричинити тривалі натертості та подразнення голівки статевого члена, що може призвести до дискомфорту та проблем зі здоров'ям. Його не можна прирівнювати до каліченням жіночих статевих органів ні з точки зору наслідків для здоров'я (тимчасових і майбутніх для жінок), ні з точки зору причин і підстав, що лежать в основі цієї практики, але існують також рухи проти чоловічого обрізання, які борються за викоренення цієї практики, що порушує право на тілесну недоторканність і права дитини.



Внутрішні статеві органи чоловіка

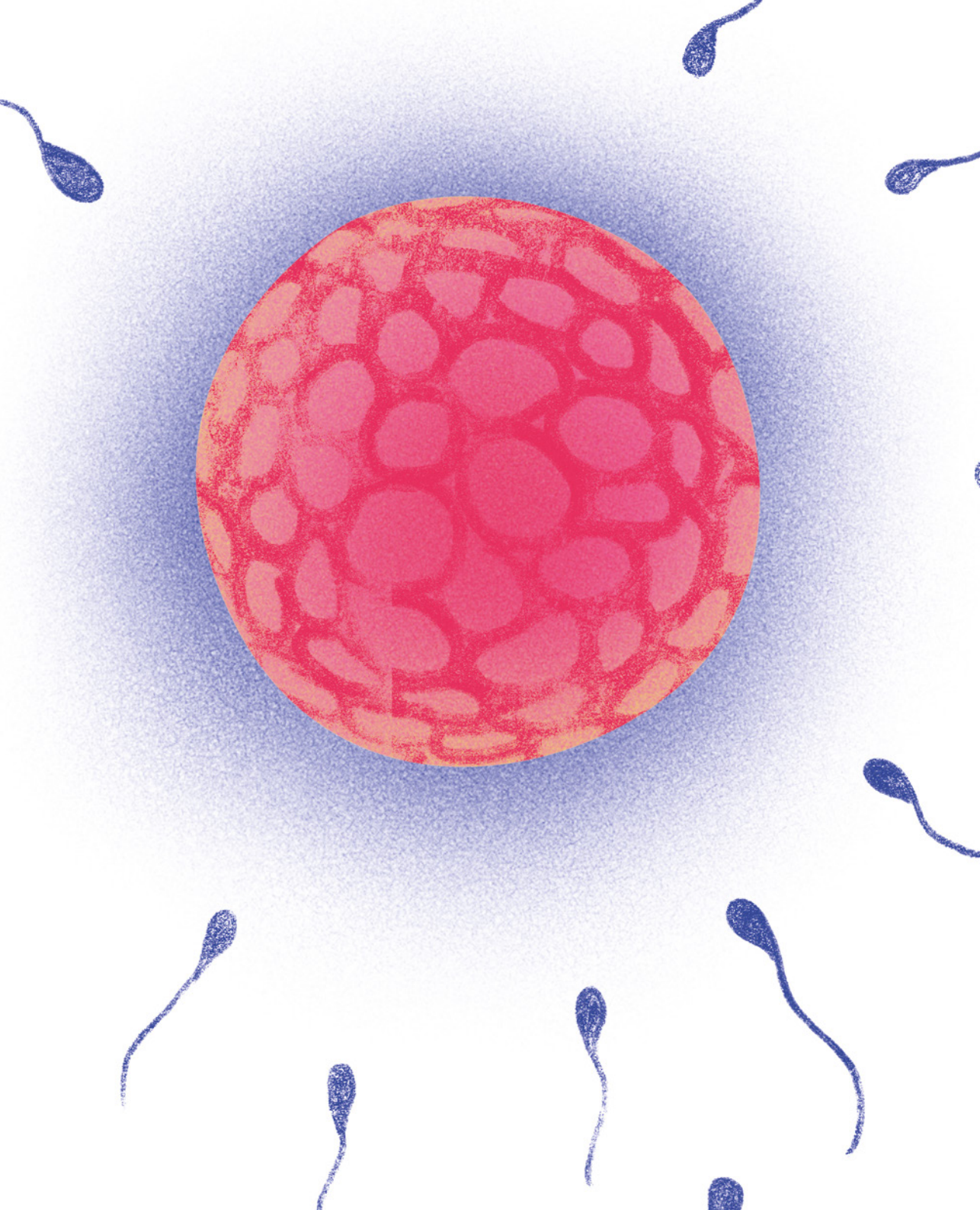
Внутрішні статеві органи складаються з яєчок, придатків яєчок, сім'явивідних проток, сім'яних пухирців, сім'явивідної протоки, передміхурової залози та уретри.


Яєчка мають яйцеподібну форму, їх дві штуки, розташовані в мошонці і виробляють сперму та тестостерон (чоловічий гормон). Вони розташовані не на однаковій висоті; у більшості чоловіків ліве яєчко трохи нижче правого. Поруч з яєчками розташовані придатки яєчок і сім'явивідні протоки, де зберігаються сперматозоїди, а через сім'явивідні протоки вони виходять назовні. Сім'яний пухирець виробляє сім'яну рідину, завдяки якій сперматозоїди можуть легко рухатися, жити і бути захищеними. Сім'явивідна протока переносить сперму від сім'яного міхурця до уретри, де вона виводиться через статевий член під час еякуляції. Простата розташована на виході з сечового міхура і виробляє частину сім'яної рідини, яка захищає і живить сперматозоїди, що містяться в спермі. Уретра є каналом для виведення сечі, що зберігається в сечовому міхурі, а також дозволяє спермі виходити з сечового міхура. Сперма або сім'я - це сукупність сперматозоїдів, які об'єднуються з насінневою рідиною, що виділяється сім'яними пухирцями, і з простатичною рідиною, що надходить з простати.



Розмноження

Репродукція людини - це біологічний процес статевого характеру (в ньому беруть участь обидві статі), який дозволяє створювати нові людські істоти шляхом з'єднання двох клітин: яйцеклітини і сперматозоїда. Відповідальність за репродукцію несуть як чоловіки, так і жінки, які повинні брати участь у плануванні та всіх аспектах вагітності, пологів, післяпологового періоду та виховання дітей. Активна репродуктивна стадія починається в період статевого дозрівання, коли у жінок починається перша менструація, а у чоловіків - еякуляція.





Репродуктивні права захищають свободу та автономію всіх людей відповідально вирішувати, мати чи не мати дітей, скільки, коли і з ким.

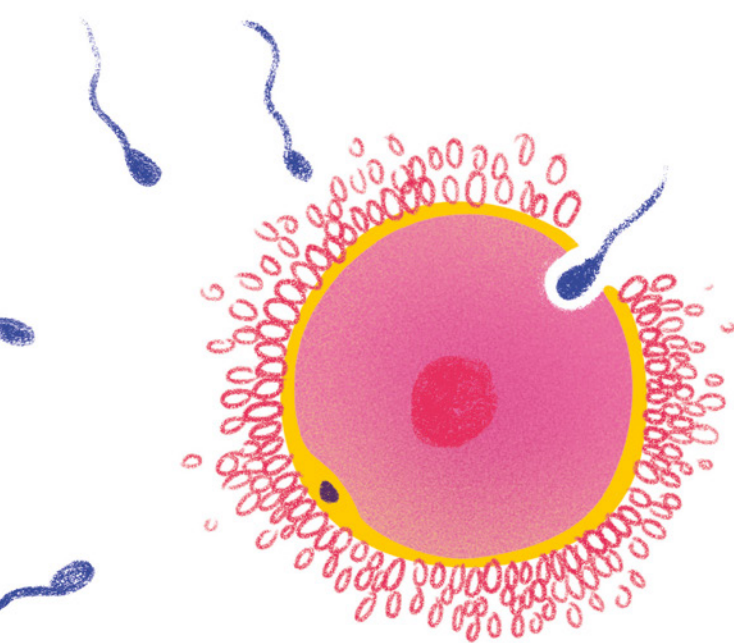
Для того, щоб настала вагітність, має відбутися кілька речей: одна з них - потрапляння сперматозоїдів у матку через піхву. Зазвичай це відбувається під час вагінального статевого акту (пеніс - піхва): під час еякуляції сперми сперматозоїди потрапляють у піхву і рухаються до фаллопієвих труб. Поза яєчками сперматозоїди можуть жити лише кілька годин, але в матці вони можуть залишатися від 3 до 5 днів.

Щоб сперматозоїд зустрівся з **яйце-клітиною**, яйцеклітина повинна досягти фаллопієвих труб. Приблизно в середині менструального циклу зріла яйцеклітина покидає яєчник і рухається вгору по маткових трубах. Якщо вона зустрічається зі сперматозоїдом, може відбутися запліднення. Це відбувається так званим **фертильним днем**, тобто тим днем, коли яйцеклітина з найбільшою ймовірністю може бути запліднена.

Після запліднення яйцеклітина рухається по трубах до матки, де відбувається так зване **«гніздування»**: ембріон залишається в матці, в ендометрії (приблизно через 8 днів після запліднення), що призводить до вагітності і починає процес росту.

Знання фертильних днів жінки дає їй свободу і можливість вжити заходів для збільшення шансів настання вагітності (якщо вагітність бажана), але вони не є ефективним заходом для запобігання вагітності.

Слід також зазначити, що такі заходи, як виймання статевого члена з піхви перед еякуляцією (**переривання статевого акту**), не є заходом запобігання вагітності, оскільки перед еякуляцією і несвідомо (це неможливо усвідомити і контролювати) статевої член виводить речовину, яка називається **сім'яною рідиною**, що є прозорим і в'язким секретом, який містить сперматозоїди, що можуть спричинити вагітність.



Іноді трапляється так, що спроба завагітніти не вдається. **Причин, чому не вдається завагітніти**, може бути багато, і вони можуть бути пов'язані як з репродуктивними аспектами чоловіка, так і з репродуктивними аспектами жінки. Вважається, що якщо після року спроб завагітніти при регулярних статевих контактах (3 рази на тиждень) вагітність не настала, можливо, настав час звернутися до лікаря. Важливо провести певні аналізи як для чоловіка, так і для жінки, щоб з'ясувати можливі причини і шукати рішення. Така ситуація може викликати біль і дискомфорт в обох партнерів, але важливо знати, що «ніхто» не винен у ситуації, що склалася, що зазвичай існує медичне пояснення і що найкращим варіантом є звернення за професійною допомогою.

В інших випадках, або через незнання, або помилково, трапляються незаплановані вагітності. Для того, щоб мати можливість вирішувати і планувати вагітність, зберігаючи при цьому здорове статеве життя, існують методи контрацепції, про які ми поговоримо пізніше.

***Цікаво:**
стать дитини визначається генетично в момент запліднення. І саме сперматозоїд, тобто чоловік, визначає стать дитини. У деяких суспільствах відсутність дитини чоловічої статі вважається ганьбою; це пов'язано з гендерним стереотипом і насильством над жінками, про яке ми говорили в іншому розділі. Крім того, в деяких суспільствах жінок "звинувачують" і "карають" за те, що вони не народжують хлопчиків, хоча насправді саме чоловік визначає стать дитини.



Еволюційні зміни та розмноження

Протягом життя, як у чоловіків, так і у жінок, відбувається низка фізіологічних змін, які мають безпосереднє відношення до сексуальності. Статеве дозрівання - це, мабуть, один з етапів, коли ці зміни є найбільш вражаючими, оскільки розвиваються вторинні статеві ознаки і організм досягає репродуктивної здатності.

У жінок

Відбуваються помітні фізичні зміни, такі як розвиток грудей, розширення стегон, зміни шкіри, ріст матки і піхви, поява лобкового волосся, серед іншого. Однією з найважливіших змін, яка знаменує початок репродуктивного циклу у жінок, є початок першої менструації (менархе, див. розділ 10) у віці приблизно 9-15 років, залежно від індивідуальних особливостей організму жінки.

У чоловіків

Відбуваються фізичні зміни, такі як ріст волосся на тілі, розширення яєчок, запах тіла, збільшення мускулатури, ріст статевого члена і грубий голос, серед іншого. Чоловічі статеві органи починають виробляти і виділяти сперму вночі, через так звані нічні полюції (мимовільна еякуляція сперми під час сну), що знаменує початок репродуктивної стадії. Ці зміни відбуваються у віці від 10 до 16 років.

Продовжуючи тему різних еволюційних змін, які відбуваються протягом репродуктивного циклу, у дорослому віці ми також знаходимо деякі значні зміни.

У жінок

Жінки переживають **клімакс** і менопаузу. Клімактеричний період - це період часу, що триває кілька років, коли цикли стають рідшими, кількість менструальних виділень зменшується, а після дуже легких місячних може настати дуже рясний період. Також починається зниження рівня естрогену та прогестерону, що в деяких випадках може супроводжуватися іншими фізичними та психологічними симптомами, такими як пітливість, втома, запаморочення, сухість у піхві, безсоння тощо. У цей період, який може тривати від 45-55 років, репродуктивна здатність організму поступово знижується. Деякі жінки думають, що місячні припинилися, а потім несподівано для себе починають приходити знову. На цьому етапі важко передбачити цикли, тому необхідно подбати про те, щоб не відмовлятися від контрацепції, якщо ви не хочете планувати вагітність. **Менопауза** відноситься до останньої менструації і вказує на початок етапу, коли менструальний цикл остаточно припиниться.

Через ґендерні стереотипи щодо жіночої сексуальності та зв'язок репродукції з її соціальною «цінністю», ці зміни можуть призвести до емоційних труднощів. Цей етап також може збі-

гатися з істотними змінами, такими як дорослішання дітей або відчуття, що в суспільстві немає «місця для зрілих жінок». Крім того, емоційні зміни, які можуть відбутися, можуть змусити деяких жінок почуватися невпевнено і сумно, або ж дратівливими і втомленими.

Але жінки на цьому етапі все ще мають сексуальний потяг, здатність вчитися і братися за нові проекти, можливість насолоджуватися різними радощами життя тощо.

Це не хвороба і не кінець чогось. Це просто ще один етап життя. Важливо продовжувати активне життя, висловлювати свої почуття і говорити про них з родиною та друзями. Реорганізуйте свій розпорядок дня, присвятіть час тому, що вам подобається, ставте нові цілі і насолоджуйтеся життям.

На цьому етапі все ще важливо проходити регулярні гінекологічні огляди. Якщо фізіологічні зміни, що відбуваються, спричиняють дискомфорт або болі, слід проконсультуватися з сімейним лікарем та гінекологом, оскільки існує багато альтернативних способів зменшити ці симптоми.



У чоловіків

Існує також стадія, яка називається **клімаксом або андропаузою**. Він починається приблизно у віці 45 років і може тривати до 70 років. Як і у жінок, рівень тестостерону поступово знижується, що може викликати деякі фізичні та психологічні симптоми. Різниця полягає в тому, що репродуктивна здатність не втрачається, хоча вона може суттєво знизитися, оскільки сперматозоїди зменшуються в кількості та рухливості (сперма все ще виробляється, але може не містити жодного сперматозоїда або містити дуже мало сперматозоїдів). Це не досліджений повністю, але важливий етап в житті чоловіка. Знання про ці зміни допомагають зрозуміти, як і що можуть відчувати чоловіки на цій стадії, і запропонувати відповідне лікування, якщо це необхідно. Один із симптомів, який найбільше турбує

чоловіків у зв'язку з гендерними вимогами, пов'язаний з рівнем їхнього збудження/ерекції. Відчувати зміни - це нормально, і корисно поговорити про це з партнерами та друзями. Пам'ятайте, що статевий акт - не єдина поведінка, яка приносить задоволення. Симптомами андропаузи можуть бути безсоння, збільшення ваги, зменшення м'язової маси, сухість шкіри, зміни настрою. Це не хвороба і не кінець. Це просто ще один етап життя. Важливо продовжувати активне життя, висловлювати свої почуття і говорити про них з рідними та друзями. Реорганізуйте свій розпорядок дня, витрачайте час на те, що вам подобається, ставте перед собою нові цілі та завдання і насолоджуйтеся життям. Якщо у вас є якісь сумніви або біль під час менструації, проконсультуйтеся з лікарем.

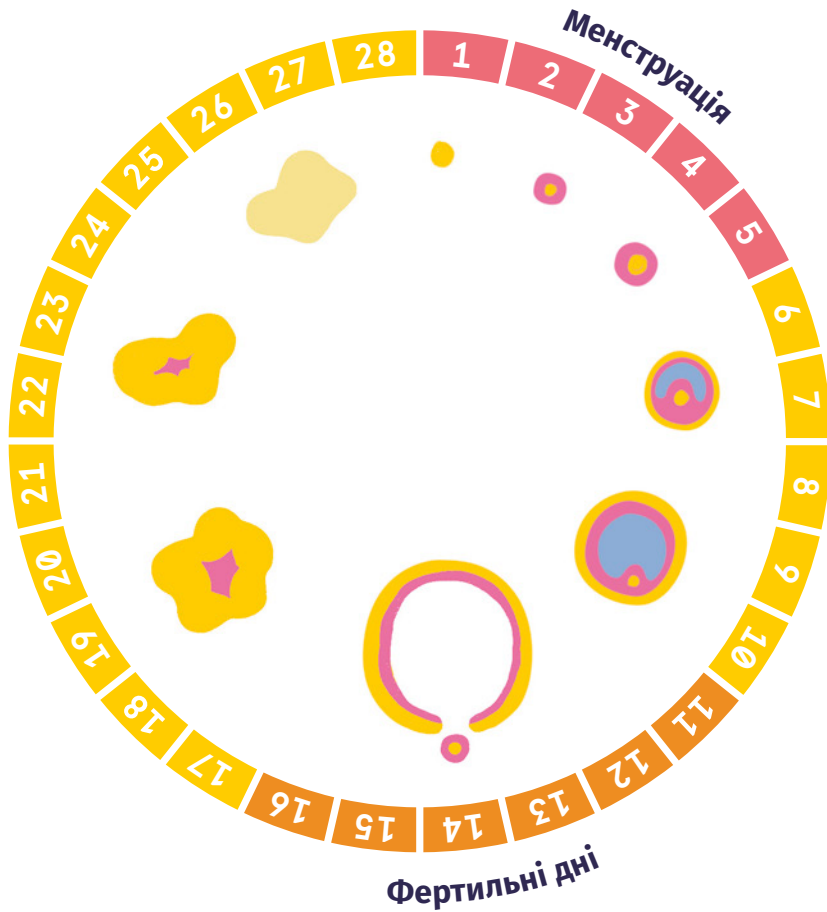
Менструація

Незнання і табу про менструацію та сексуальний і репродуктивний цикл жінки означають, що сьогодні існують старі та хибні переконання. Вони були вигадані тоді, коли про особливості жіночого організму було мало що відомо, і жінки були об'єктом легенд, які про них складали. Це також пов'язано з гендерними стереотипами щодо жіночої сексуальності. Більшість культур, суспільств і релігій, виходячи зі своїх догм і моральних приписів, негативно інтерпретували фізіологічний і природний факт менструації. Ці хибні переконання пов'язують статевий цикл і менструацію з чимось брудним, нечистим, ганебним і болючим. Всі ці переконання є хибними, жодне з них не має наукового обґрунтування, і вони ставлять під загрозу здоров'я жінок та принижують їхню гідність. Завдяки освіті та рівності прав чоловіків й жінок ця реальність поступово змінюється.

Менструація, також звана місячними, - це кровотеча, яка виходить з організму через піхву приблизно щомісяця (кожні 28-30 днів) і знаменує собою початок менструального циклу. Це фізіологічний процес, який полягає у відшаруванні ендометрію - тканини, що зростає численними кровонесними судинами і вистилає матку. Якщо яйцеклітина не була запліднена жодним сперматозоїдом, ендометрій, який був підготовлений до прийому заплідненої яйцеклітини, більше не потрібен, і організм потроху виводить його разом з певною кількістю крові (менструація) через шийку матки і піхву.

Якщо у вас є якісь сумніви або біль під час менструації, проконсультуйтеся з лікарем.





Тривалість менструальної кровотечі може сягати тижня, але у різних жінок вона різна. Кількість менструальних виділень також може змінюватися від дня до дня і від періоду до періоду. Протягом перших двох днів виходить 70% всіх менструальних виділень, в останні дні кровотеча стає меншою, аж до повного зникнення. Загалом, колір може варіюватися від малинового або темно-червоного в перші дні до коричневого в останні дні. Текстура іноді може бути гущішою, ніж у інших. Під час менструації також можуть з'являтися сліди ендометрію, схожі на згустки.

Менструальний цикл - це період часу від першого дня кровотечі (початок менструації або місячних) до дня перед наступною менструацією. Менструальний цикл відбувається приблизно щомісяця, хоча він може змінюватися залежно від особливостей зрілого організму, життєвого етапу, на якому перебуває жінка, її досвіду під час циклу та способу життя. Таким чином, внутрішні або зовнішні зміни впливають на цикл. Важливим моментом є те, що в перші менструальні цикли, які збігаються з періодом статевого дозрівання, менструації, як правило, нерегулярні за тривалістю, перебігом і періодичністю, оскільки організм пристосовується до нового циклічного функціонування.

Під час менструального циклу відбувається низка фізіологічних змін і процесів, які готують організм до можливої вагітності. Овуляція - це один з таких процесів, під час якого відбувається вихід яйцеклітини, яка може бути запліднена протягом 12-48 годин, інакше вона почне руйнуватися. Якщо вагінальний статевий акт відбувається під час овуляторної фази, шанси на вагітність є найбільшими, оскільки це найбільш фертильна фаза менструального циклу. Овуляція відбувається на 14 або 15 день кожного циклу, якщо початок кровотечі брати за 1-й день. Найближчі до овуляції дні - 11, 12, 13, 16, 17, 18 - також є фертильними днями, коли може настати вагітність. Дні кровотечі вважаються найменш фертильними днями циклу, але будьте обережні! Існує ймовірність вагітності, оскільки менструальний цикл може бути нерегулярним, овуляція може бути перенесена або затримана, а також можуть відбуватися спонтанні овуляції, які не можна передбачити. Слід також мати на увазі, що навіть якщо це не овуляторна фаза жінки, сперматозоїди можуть залишатися живими в матці протягом 3-5 днів і збігатися з початком овуляції.

ПІД ЧАС МЕНСТРУАЦІЇ ЖІНКА МОЖЕ...

Робити, що хоче.

**Їсти всіяку їжу,
готувати, торкатися
рослин, пекти хліб.**

**Займатися спортом
і виконувати різні
види фізичних
вправ.**

**Купатися та мити
голову.**

Займатися любов'ю.

**Відчувати і вважати
себе чистою і
непорочною.**

**Керувати авто,
працювати.**

Завагітніти.

Вагітність, пологи та післяпологовий період

Вагітність - це період між злиттям яйцеклітини і сперматозоїда (заплідненням) і часом пологів. Вона триває приблизно 40 тижнів, тобто близько 9 місяців. Під час вагітності відбуваються фізіологічні, метаболічні і навіть морфологічні зміни, спрямовані на захист, харчування і розвиток плоду, наприклад, переривання менструального циклу і збільшення розміру грудей для підготовки до грудного вигодовування.

Якщо ви плануєте вагітність, бажано, щоб ваш лікар/ лікарка провів ряд аналізів, щоб переконатися, що ви перебуваєте в доброму стані здоров'я; так само бажано, щоб чоловік пройшов певні аналізи, щоб переконатися в своєму здоровому стані та відсутності деяких інфекцій, що передаються статевим шляхом.

Вагітність - це не хвороба, це природний процес, але важливо піклуватися про себе і мати інформацію про зміни, які відбуватимуться на різних етапах, про те, що можна вважати нормальним при вагітності, а що - винятковим і про що слід проконсультуватися з лікарем. Тому важливо звернутися до медичного центру з першого дня підозри на вагітність, і перебувати під постійним наглядом спеціалістів під час вагітності в центрі, де вам також дадуть рекомендації для найкращого перебігу вашої вагітності.



Якщо у вас виникли питання про вагітність або догляд під час вагітності, інформацію про пологи або післяпологовий догляд, будь ласка, зверніться до місцевих служб охорони здоров'я або спеціалізованих центрів.



Жінка може жити нормальним життям до кінця вагітності, за винятком ускладнень, що становлять виняток.

Протягом перших трьох місяців вагітності (12 тижнів, навіть до 20 тижнів) **дуже часто трапляються спонтанні (мимовільні) викидні**. Це означає, що процес гестації (вагітності) не продовжується, оскільки ембріон перестав рости (зупинився). **Це не має нічого спільного зі способом життя і діяльністю жінки**. Звичайні види діяльності, такі як заняття сексом, фізичні вправи, робота і прийом більшості ліків, не є причиною викидня. Незначні травми, наприклад, спричинені падінням, також, як правило, не є причиною викидня.

Найчастіше причиною викидня є хромосомні (генетичні) зміни в ембріоні. Деякі захворювання, такі як важка форма діабету, дуже серйозна інфекція або сильна травма, можуть спричинити викидень.

Хоча це дуже поширене явище, воно може бути емоційно важким. Нормально відчувати смуток і переживати своєрідну скорботу. Трапляються випадки, коли партнер, сім'я або деякі люди, через незнання, міфи про ва-

гітність або навіть з наміром завдати шкоди жінці, покладають на неї відповідальність за ситуацію, що склалася.

Якщо ви вважаєте, що у вас є підозри на викидень або ви перенесли викидень, важливо якнайшвидше звернутися до лікаря або у відділення невідкладної допомоги лікарні, щоб оцінити стан вашого здоров'я і отримати відповідні інструкції.

Найнадійніший спосіб дізнатися, чи ви вагітні - це зробити **тест на вагітність**. Якщо у вас був незахищений статевий акт (проникнення пенісу в піхву) і місячні затримуються довше, ніж зазвичай, або кровотеча була незначною і відрізняється від інших менструацій, ви можете зробити тест, щоб дізнатися, чи ви вагітні чи ні. Тест можна купити в аптеці. Ці тести легко зробити самостійно вдома, дотримуючись інструкцій на листівці з упаковкою тесту. Ви також можете здати аналіз сечі у вашому медичному центрі та/або центрі планування сім'ї (безкоштовно), де вам нададуть всю необхідну інформацію.

Що стосується пологів, наша задача - заявити жінкам, що вони мають абсолютну владу над своїм тілом. У наш час існує можливість планувати спосіб, у який кожна жінка хоче народжувати (природні пологи, кесарів розтин, використання епідуральної анестезії). За допомогою так званого плану пологів жінка, відповідно до своїх уподобань, може домовитися з відповідним медичним персоналом про вибір способу пологів, і, якщо під час пологів не виникне жодних незручностей, побажання жінки повинні бути дотримані, поважаючи її право приймати рішення щодо власного тіла.

Після пологів, у так званому **післяпологовому** періоді, буде проведено низку подальших медичних оглядів як жінки, так і немовляти, щоб підтвердити, що їх здоров'ю нічого не загрожує. Тіло жінки поступово повертається до своєї звичної форми, тому корисно виконувати вправи для тазового дна, щоб тонізувати м'язи та підтримувати гарне загальне самопочуття.

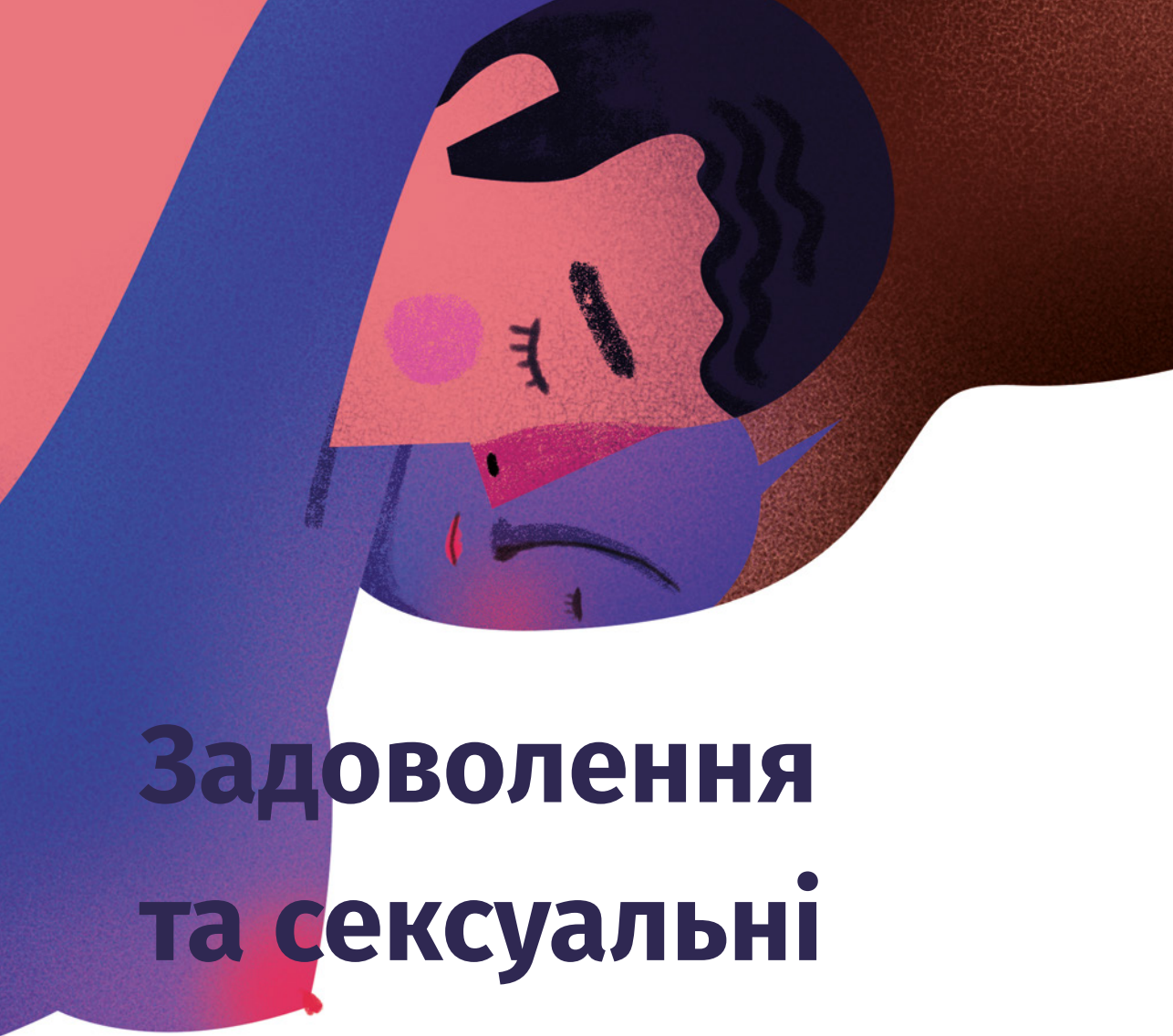
У період після пологів жінки часто відчувають змішані емоції та почуття, пов'язані зі станом материнства: поява дитини, як піклуватися про неї, страхи, сумніви, нові ритми, втома, недосипання... все це може викликати стресовий стан. У цей час жінки потребують більшої емоційної підтримки та фізичної допомоги, щоб відновити нормальний стан здоров'я. Фізичний дискомфорт або біль можуть також з'явитися як наслідок пологів, грудного вигодовування та/або накладання швів та рубців від **епізіотомії** (хірургічний розріз, який може бути зроблений під час пологів, щоб запобігти розривам).

Якщо ви відчуваєте біль та/або маєте сумніви щодо стану свого тіла, запишіться на прийом до акушерки у вашому медичному центрі.

В Іспанії вагітні жінки-переселенки, які перебувають у країні легально чи нелегально, мають право на безкоштовне державне медичне обслуговування під час вагітності, пологів та післяпологового періоду. Репродуктивні права - це право вирішувати, коли ми хочемо завагітніти, скільки дітей ми хочемо мати і як ми хочемо народжувати.







Задоволення та сексуальні практики

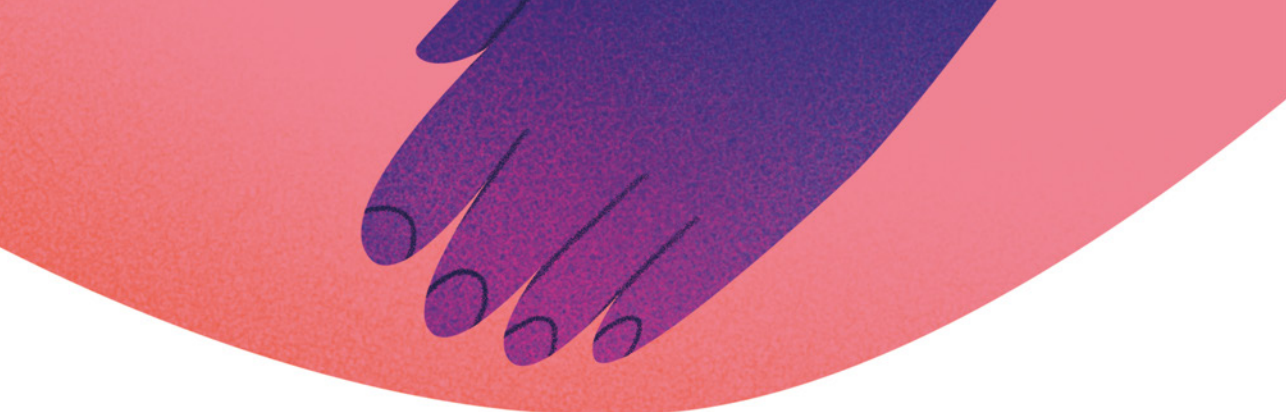
Задоволення - це позитивні та приємні почуття або відчуття, які виникають, коли людина повністю задовольняє якусь потребу або **бажання**. Їх можна отримати різними способами, вони численні та різноманітні. Ми отримуємо задоволення від відпочинку, їжі, споглядання пейзажу, прослуховування музики... а також від **сексуальних практик**.

Сексуальне задоволення включає в себе різні відчуття насолоди, задоволення і сатисфакції, що виникають при сексуальному збудженні (реакція організму на сексуальну стимуляцію). Сексуальне задоволення - це не лише статевий акт (проникнення пеніса в піхву). Все наше тіло і його органи чуття можуть бути джерелом задоволення, включаючи наш мозок через фантазії, уяву, концентрацію і увагу.

Сексуальні практики - це спосіб вираження своєї сексуальності та сексуального бажання через дії або форми стосунків з іншими людьми або з самим собою: поцілунки, обійми, пестощі, погляди, облизування, шепіт, слухання... Все наше тіло здатне дарувати іншим і дарувати нам самим задоволення, хоча є деякі частини, які через свою фізіологію можуть дарувати нам більше задоволення, як, наприклад, геніталії. Отже, сексуальні практики - це всі ті дії, які приносять задоволення, іноді досягаючи оргазму, а іноді ні; наодинці або з іншими людьми.

Для того, щоб отримати задоволення від сексуальних практик, не обов'яз-

ково, щоб ними займалися двоє людей. Сексуальні практики з самим собою також можуть бути приємними, оскільки одним із способів насолодитися своєю сексуальністю наодинці є практика **аутоеротизму**. Вона полягає в тому, що людина пестить власне тіло, особливо геніталії, щоб пережити приємні відчуття і відчути насолоду. Люди, які навчаються отримувати задоволення наодинці (автоеротизм), частіше отримують задоволення з партнером, адже вони знають своє тіло і вміють говорити про свої смаки та вподобання. Аутоеротизм є однією з багатьох табуйованих практик, особливо для жінок, оскільки їхня сексуальність була обмежена репродуктивною функцією. Навколо аутоеротики було сплетено багато брехні, яка породжує почуття провини або сорому у деяких жінок, які її практикують. Ми повинні знати, що аутоеротизм не викликає хвороб, ні у жінок, ні у чоловіків. Насправді все навпаки, він дозволяє нам пізнати власне тіло, наші геніталії, як вони працюють, визначити ерогенні зони та наші смаки. **Це дуже позитивний і здоровий прояв сексуальності.**



Знання свого тіла та розпізнавання своїх ерогенних зон розширюють можливості відчувати задоволення. Ерогенні зони - це ділянки, особливо чутливі до стимуляції (дотику, ласки, пестощів), які приносять задоволення. Ерогенні зони відрізняються у різних людей, і нам доведеться відкрити їх для себе або через спілкування з обраним сексуальним партнером. Ерогенними зонами можуть бути: шия, потилиця, плечі, спина, руки, груди, сідниці, стегна, губи, вуха, стопи, обличчя, а також наші геніталії. У жінок, особливо клітор, а у чоловіків - голівка.

Ми можемо отримувати задоволення через 5 органів чуття: нюх, зір, смак, слух і дотик. А також через сексуальні фантазії, образи або еротичні сцени, які ми пам'ятаємо або створюємо в уяві, які відтворюють приємні образи, навіть якщо вони ніколи не відбуваються. Як і аутоеротизм, **сексуальні фантазії** є толерантними і прийнятними у випадку чоловіків і не дуже у випадку жінок. Однак вони є **позитивними для нашої сексуальності**, допомагають розпалювати бажання, досягати задоволення і виражати наші сексуальні бажання.

Наше тіло - велика ерогенна зона. Шкіра - наш найбільший статевий орган, сповнений нервових закінчень, які при правильній стимуляції викликають надзвичайні відчуття.



Важливим проявом сексуальних практик (наодинці чи з партнером) є те, що вони вимагають близькості, спілкування, поваги та довіри. Відчуття свободи і впевненості в тому, що ми можемо сказати, чого ми хочемо і чого не хочемо, є необхідною передумовою для того, щоб сексуальні стосунки були за згодою і приємними.



Оргазм

Це найвищий прояв сексуального задоволення. За ним слідує стан загального задоволення і розслаблення. Іноді сексуальні практики можуть призводити до оргазму, а іноді ні. Неможливість досягти оргазму під час статевого акту не є невдачею, і цей досвід все одно може бути дуже приємним. Існує багато форм задоволення наодинці або в компанії, наприклад, таких як збудження, сексуальна гра, інтимність, спілкування або взаємне відкриття. Йдеться про насолоду від усієї подорожі, а не про те, щоб швидко дістатися до фінішу.

Важливо знати, що в деяких випадках у зв'язку з сексуальними практиками можуть виникати проблеми, з якими ми не знаємо, як впоратися. Найчастіше з них зазвичай схожі на такі: відсутність задоволення від статевого акту, біль при проникаючому статевому акті, труднощі зі збудженням та/або змащенням - у жінок - або відсутність ерекції - у чоловіків, відсутність бажання вступати в статевий контакт, нездатність досягти оргазму... Так само іноді з'являються проблеми у стосунках пари, наприклад, такі як, дистанціювання, брак спілкування, незадоволеність, занепокоєння, напруженість або стресові ситуації. Ці обставини можуть впливати на нашу сексуальність, наше бажання і наше задоволення....

У таких ситуаціях спілкування та довіра з партнером є ключовими для пошуку рішень, але якщо їх недостатньо, зверніться до медичного центру або дізнайтеся про центр, який надає такі послуги, де вам можуть допомогти спеціалісти жінки та чоловіки.

Інфекції, що передаються статевим шляхом

Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), відносяться до інфекцій, які передаються через генітальний контакт з іншою людиною, тому правильніше говорити про **інфекції, що передаються генітальним шляхом (ІПГШ)**. Вони можуть вражати сексуально активних чоловіків і жінок різного віку та соціальних класів. Багато ІПСШ не помітні неозброєним оком і не викликають фізичного дискомфорту. Хворі особи можуть виглядати здоровими, а симптоми розвинуться пізніше. Важливо знати, що передача інфекції, що передається статевим шляхом, може відбуватися від партнера, який не має явних симптомів.

Серед усіх сексуальних практик є такі, що вважаються ризикованими. Займатися цими практиками без захисту означає наражати себе на небезпеку зараження інфекцією, що передається статевим шляхом. Тому, якщо ми хочемо забезпечити собі здорове і приємне статеве життя, ми повинні вживати заходів захисту.

Презерватив - це єдиний метод контрацепції, який, окрім запобігання вагітності, **запобігає захворюванням, що передаються статевим шляхом.**

Існує кілька інфекцій, що передаються статевим шляхом. Більшість з них можна вилікувати, якщо вчасно виявити, тоді як інші можуть спричинити серйозні проблеми зі здоров'ям, наприклад, безпліддя. Деякі з найпоширеніших: вірус папіломи людини*, хламідіоз, гонорея, генітальний герпес, сифіліс або трихомоніаз. ВІЛ - це вірусна інфекція, один із шляхів передачі якого - статевий, хоча існує більше способів*.

*Про це ми поговоримо пізніше.

РИЗИКОВАНІ СЕСУАЛЬНІ ПРАКТИКИ - ЦЕ

КОІТ

Проникнення
(введення
пеніса) анальний
(в анальний
отвір) та/або
вагінальний
(у піхву) без
презерватива.

БУКО-ГЕНІТАЛЬНІ ВІДНОСИНИ

Лизання/
смоктання або
облизування
геніталій іншої
людини без
захисту.

ФЕЛЯЦІЯ

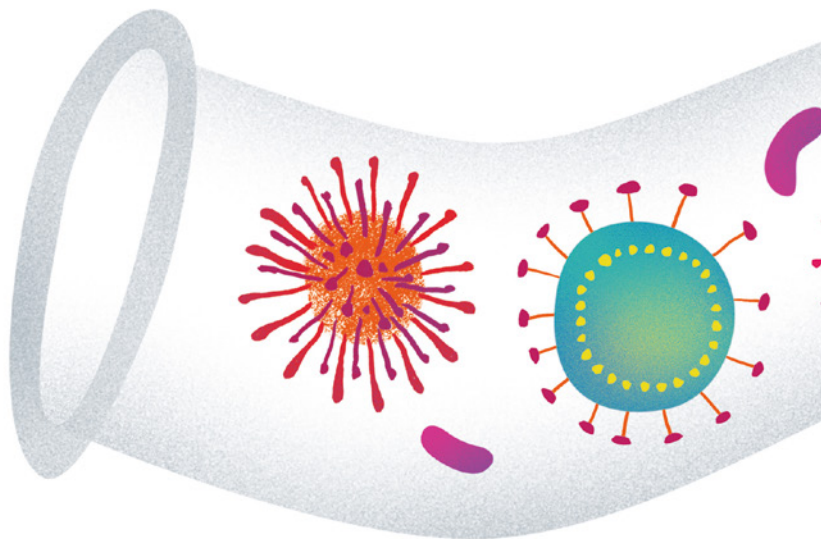
Смоктання пеніса

КУНІЛІНГУС

Вагінальне
смоктання

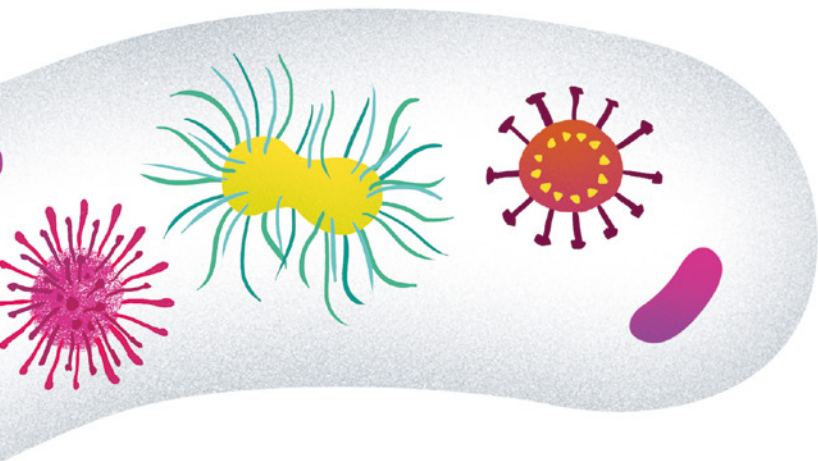
АНІЛІНГУС

Анальне смоктання



Вірус папіломи людини (ВПЛ)

Це найпоширеніша інфекція, що передається статевим шляхом. Більше половини сексуально активних жінок і чоловіків можуть заразитися ВПЛ в певний момент свого життя. Він може передаватися через контакт (шкіра до шкіри) статевих органів, без проникнення (орально-генітальний, мануально-генітальний, генітально-генітальний, генітально-генітальне тертя) або, звичайно, частіше, якщо є генітальний контакт з вагінальним або анальним проникненням. У більшості випадків симптомів немає, вони минуть і зникають без лікування та без ускладнень. Незважаючи на це, важливо запобігати і виявляти ВПЛ у жінок шляхом регулярних гінекологічних оглядів (тест: цитологія), оскільки деякі інфекції, спричинені ВПЛ, є високоризикованими і можуть мати серйозні наслідки, наприклад, розвиток раку матки у жінок.

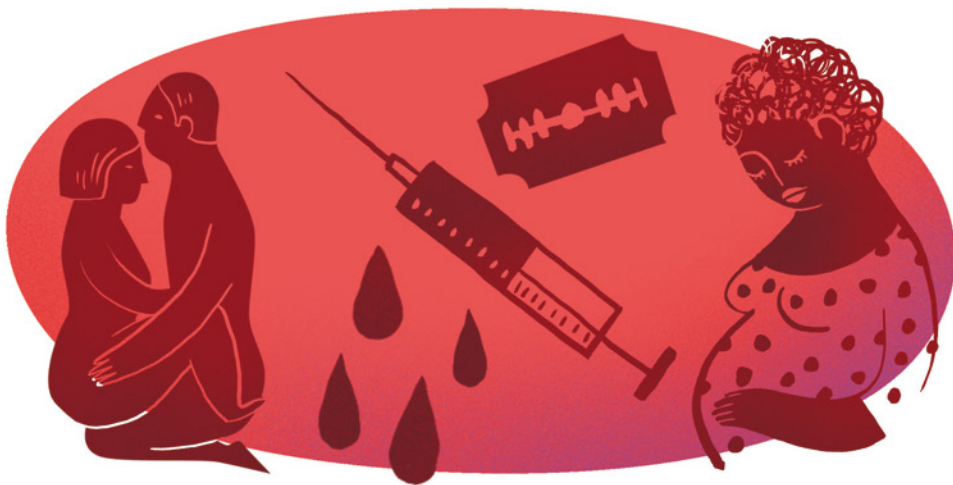


Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) та СНІД

ВІЛ - це вірус, який вражає імунну систему і за відсутності належного лікування може призвести до СНІДу. Люди, які живуть з ВІЛ, тобто мають вірус, але не розвинули хворобу (СНІД), називаються ВІЛ-позитивними. Сьогодні медикаментозне лікування ВІЛ (антиретровірусні препарати) дозволяє ВІЛ-позитивним людям жити нормальним життям. Крім того, тривале лікування зменшує присутність вірусу, поки він не стає невидимим і непередаваним. Таким чином, ВІЛ передається не від людей з ВІЛ, які отримують лікування, а від людей, які інфікувалися ВІЛ і не знають, що вони інфіковані. Як і у випадку з іншими ІПСШ, симптоми не проявляються протягом тривалого часу, але навіть при цьому ВІЛ може передаватися від однієї людини до іншої, якщо не використовувати відповідний захист під час сексуальних контактів (презервативи для вагінального та анального статевих контактів, або латексні чи презервативи для орального сексу).

Якщо у вас був небезпечний секс, зробіть спеціальні аналізи, щоб з'ясувати стан вашого здоров'я і виключити будь-який тип ІПСШ. Для жінок також важливо регулярно проходити гінекологічні огляди.





Часто можна інфікуватися вірусом і не знати про це протягом багатьох років, і єдиний спосіб дізнатися про це - пройти **тест на ВІЛ**. Це дуже простий тест, який проводиться за допомогою невеликого зразка крові або слини. Він безболісний, швидкий і конфіденційний. Це безкоштовний тест, який можна зробити в аптеках, групах та у вашому медичному центрі, звернувшись до сімейного лікаря. Щоб бути впевненим, що результат тесту є остаточним, рекомендується, щоб з моменту останньої ризикованої практики пройшло 3 місяці.

В Іспанії всі люди, незалежно від їхнього адміністративного статусу, мають право **на антиретровірусне лікування та піклування про своє здоров'я**. У деяких автономних співтовариствах доступ до цього лікування може бути складнішим, ніж в інших, але в усіх випадках це право зберігається

Наразі люди, які живуть з ВІЛ і приймають антиретровірусну терапію, можуть займатися будь-якою діяльністю та мати любовні стосунки та сексуальні практики так само, як і всі інші люди без ВІЛ.

У деяких країнах сьогодні заперечують існування вірусу, в інших культурах говорять про божественну кару, про гріх... Ці помилкові переконання перешкоджають об'єктивному інформуванню про ВІЛ і ставлять під загрозу здоров'я людей.

Якщо вагітність бажана, дуже важливо пройти тест на ВІЛ. Таким чином можна вжити відповідних профілактичних заходів і уникнути можливого інфікування. Одним з найбільш невідомих шляхів передачі ВІЛ є вертикальна передача, тобто ВІЛ-інфікована мати може передати вірус своїй дитині під час вагітності, пологів або грудного вигодовування.



ЯК ВІН ПЕРЕДАЄТЬСЯ

Статевий акт:
вагінальні виділення та сперма

Рідиною: кров з кров'ю, спільне
використання шприців, лез для
гоління тощо.

Від матері до дитини: вагітність,
пологи та грудне вигодовування


ЯК ВІН НЕ ПЕРЕДАЄТЬСЯ

Через прояви любові: обійми,
пестощі, поцілунки...

Спільне використання приміщень
та посуду: тарілок, виделок,
простирадл, рушників тощо.

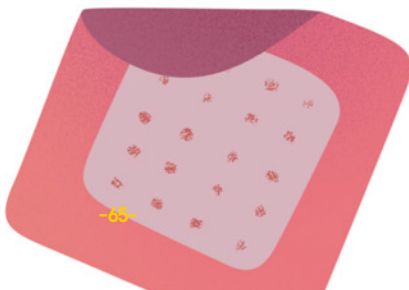
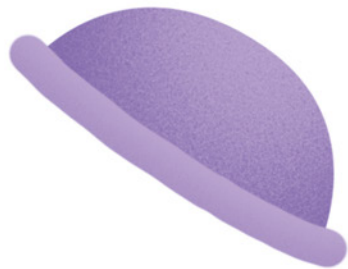
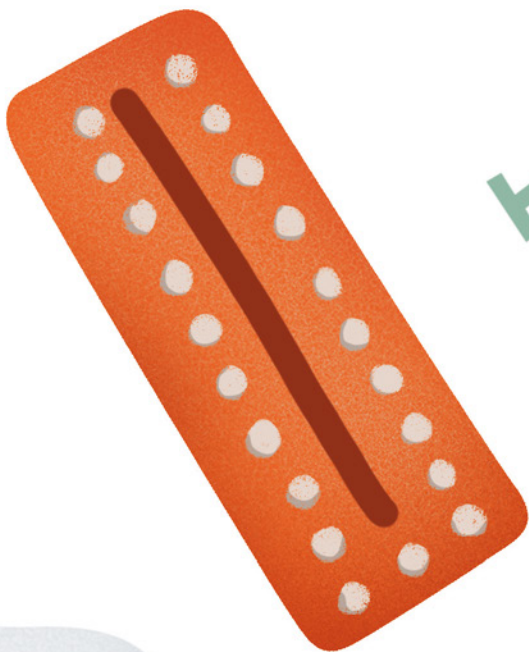
Укуси комарів

Сльози або слина



Методи контрацепції

Задоволення, сексуальні практики і бажання народити дитя не обов'язково повинні збігатися. Ми вже обговорювали можливість отримувати задоволення від сексуальних практик незалежно від бажання продовження роду. **Тільки одна сексуальна практика, вагінальний статевий акт, може призвести до вагітності.** Для того, щоб займатися цією практикою без можливості незапланованої вагітності, або щоб вирішити, коли зачати дитину, важливо використовувати контрацепцію. Метод контрацепції - це захист, необхідний для запобігання можливості вагітності у жінок, які вступають у статеві стосунки, що включають проникнення статевого члена у піхву. Сучасні методи контрацепції працюють дуже добре, не спричиняють безпліддя (не забирають можливість стати матір'ю) і не шкодять здоров'ю, якщо застосовуються під наглядом лікаря.



Нижче ви знайдете інформацію про різні методи контрацепції, але пам'ятайте, що ви можете звернутися до свого медичного центру, щоб отримати інформацію про найбільш підходящий для вас метод.

В Іспанії придбання та використання методів контрацепції є законними і вважаються корисним для здоров'я жінок, пар та сімей. Для цього не потрібно просити жодних дозволів чи направлень, ви можете запитати лікаря, який метод вам найбільше підходить, а деякі з цих методів навіть субсидуються соціальним страхуванням. Ви можете прийти на консультацію наодинці, вся надана вами інформація є конфіденційною.

Досвід материнства і батьківства має бути вільним, відповідальним і бажаним вибором. Це відбувається коли здоров'я вагітної матері не піддається ризику, коли вона емоційно і психологічно підготовлена і/або готова і коли у неї є засоби, щоб гарантувати догляд, коли пара має хороші стосунки і вирішує, що вона хоче це зробити. Можна також прийняти рішення про планування вагітності, не перебуваючи в парі, і тут важливо оцінити свою особисту ситуацію та наявні ресурси для виховання дітей. Однак, незалежно від того, чи ви перебуваєте в несприятливих умовах, чи це не найкращий час, чи ви просто не хочете мати такого досвіду, кожна жінка та/або пара повинні разом вирішити, які методи використовувати, щоб насолоджуватися здоровими сексуальними стосунками, адже контрацепція в парі - це відповідальність обох партнерів. **Перш за все, це право жінки.**



Як вибрати найбільш підходящий метод контрацепції

Вибір найбільш підходящого методу - це особисте рішення, яке залежить від багатьох обставин, таких як стан здоров'я, спосіб життя, сексуальні практики: постійний партнер, кілька партнерів, нерегулярні статеві зв'язки, не репродуктивні гомосексуальні стосунки ... На щастя, існує велика кількість методів, які можна адаптувати до кожної ситуації, деякі з них фінансуються національною системою охорони здоров'я. Існує також низка методів, які сприяють автономії жінки і використання яких залежить виключно від її рішення.

Природні методи (такі як вимірювання базальної температури або спостереження за цервікальним слизом) - це методи, які полягають у тому, щоб не мати статевих контактів у дні, які вважаються фертильними. Вони вважаються **ненадійними і малоефективними**, оскільки неможливо бути впевненим, що овуляція не відбувається поза фертильними днями і, отже, вагітність може наступити, а також вони вимагають доско-

налого знання менструального циклу. Існують інші традиційні методи, **які не можна вважати контрацепцією, наприклад, грудне вигодовування** або спринцювання. При грудному вигодовуванні, навіть за відсутності менструацій, може відбутися спонтанна овуляція, тому ризик вагітності є високим. Що стосується спринцювання, слід уточнити, що будь-яке зрошення піхви після еякуляції не перешкоджає потраплянню сперматозоїдів до матки, тому ризик вагітності дуже високий. **Переривання статевого акту**, відоме в народі як «перерваний статевий акт», полягає у виведенні статевого члена з піхви до того, як відбудеться еякуляція. Слід пам'ятати, що перед еякуляцією виділяються краплі (переднасліднива рідина), які неможливо виявити, але які містять сперматозоїди, що можуть спричинити вагітність. З іншого боку, він також не рекомендується, оскільки впливає на задоволення від статевого акту, оскільки не дає можливості розслабитися. **Жоден з цих «методів» не запобігає ІПСШ.**

Бар'єрні методи

Бар'єрні методи - це єдині методи, які не тільки запобігають вагітності, але й запобігають інфекціям, що передаються статевим шляхом. Вони полягають у тому, що в репродуктивні органи чоловіка або жінки поміщаються засоби, які створюють бар'єр, що перешкоджає потраплянню сперматозоїдів у піхву.



Презерватив або кондом



Латексний квадратик

Опис	Дуже тонка латексна або поліуретанова оболонка. На закритому кінці має невеликий резервуар, який збирає сперму після еякуляції, запобігаючи контакту з вульвою та піхвою.	Маленькі, дуже тонкі латексні квадратики, що використовуються для захисту ротової порожнини від потрапляння біологічних рідин.
Як використовується	Його надягають на ерегований пеніс перед вагінальним, анальним та/або оральним проникненням. Як чоловіки, так і жінки повинні знати, як ним користуватися. Медичний нагляд не потрібен.	Помістіть квадрат на ділянку, яку потрібно стимулювати (вульву або анус).
Кількість використань	Одноразовий для кожного сексуального контакту.	Одноразовий для кожного сексуального контакту.
Де придбати	В аптеках, універмагах, в інтернеті та безкоштовно в деяких центрах планування сім'ї та асоціаціях.	Деякі аптеки, магазини еротичних іграшок та інтернет-магазини.
Зміни в менструальному циклі	Відсутні.	Відсутні.
Здатність завагітніти після прийняття	Негайно.	Негайно.
Недоліки	Більшість з них зроблені з латексу. У деяких людей може бути алергія на латекс.	Складно придбати в аптеках.
Переваги	Також доступні в поліуретані для алергіків. Також підходить для орального сексу. Недорогі або безкоштовні. Легко купити. Запобігають ІПСШ та вагітності.	Вони запобігають ІПСШ.



Вагінальний презерватив або кондом



Діафрагма

Опис	Дуже тонка і міцна поліуретанова оболонка, яка діє як бар'єр між пенісом і піхвою. Має два гнучких кільця на обох кінцях: одне на закритому кінці, яке запобігає витіканню сперми і допомагає презервативу залишатися на місці. Друге кільце, на відкритому кінці, залишається зовні піхви.	Дуже гнучкий латексний або силіконовий ковпачок або шапочка.
Як використовується	Його вводять у піхву закритим кінцем всередину. Відкритий кінець залишається зовні піхви і розміщується над ділянкою геніталій, що дозволяє ввести пеніс. Медичний нагляд не потрібен.	Він розміщується на дні піхви, повністю закриваючи шийку матки, щоб запобігти проходженню сперматозоїдів. З обох боків його слід змастити сперміцидним кремом.
Кількість використань	Призначений лише для одноразового використання під час одного статевого акту.	Він багаторазовий, його потрібно мити та зберігати належним чином.
Де придбати	В аптеках, інтернет-магазинах та безкоштовно в деяких центрах планування сім'ї та асоціаціях.	Проконсультуйтеся з лікарем, щоб дізнатися, як його використовувати та його розмір. Їх можна придбати в аптеках. Інтернет-магазини продають їх в одному розмірі, який зазвичай є найпоширенішим, але він може не підійти вам.
Зміни в менструальному циклі	Відсутні.	Відсутні.
Здатність завагітніти після прийняття	Негайно.	Негайно.
Недоліки	Дорожчий, ніж презервативи /кондоми. Потрібно мати навички аплікації.	Не запобігає поширенню ІПСШ. Не доступний в деяких аптеках.
Переваги	Вільний контроль жінки над своїм тілом і здоров'ям. Можна вводити перед статевим актом. Запобігає ІПСШ та вагітності.	Його можна вводити перед статевим актом. Вільний контроль жінки над своїм тілом і здоров'ям. Варіант для людей з алергією на латекс.

Гормональні методи

Це препарати, що містять гормони, які блокують процес овуляції в організмі жінки, запобігаючи вагітності. Жоден з гормональних методів не захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом. Їх застосування завжди повинен регулювати лікар-гінеколог, який порекомендує найбільш підходящий метод для кожної жінки. Ці методи потребують подальшого спостереження, консультації та призначення лікаря.



Вагінальне кільце



Ін'єкційні препарати

Опис	Гнучке пластикове кільце, що містить гормони, які поглинаються слизовою оболонкою піхви.	Їх вводять щомісяця або щокварталу.
Як використовуюється	Його поміщують у піхву на 21 день. Потім вийміть його на тиждень, коли настане менструація. Потім вставте нове кільце.	Відвідувати медичний центр щомісяця або раз на 3 місяці, щоб медичний персонал робив вам ін'єкцію.
Кількість використань	1 кільце на 1 місяць.	Раз на 1 або 3 місяці.
Де взяти	Його можна придбати в аптеках за рецептом.	Їх повинен призначати та робити медичний персонал.
Зміни в менструальному циклі	Коротший цикл і більш передбачуваний (28 днів).	Нерегулярні, рясні або відсутні.
Здатність завагітніти	Відразу після припинення використання кільця.	Іноді для відновлення фертильності після припинення використання може знадобитися 6-12 місяців.
Недоліки	Якщо препарат вийшов з піхви, він не повинен залишатися там більше 2 годин. Деякі побічні ефекти можуть включати: нудоту, болючість молочних залоз. Зазвичай вони зникають через 2-3 місяці. Деякі ліки знижують їх ефективність. Проконсультуйтеся з лікарем, якщо ви приймаєте будь-які ліки.	Побічні ефекти можуть включати: нудоту, болючість молочних залоз, головний біль у деяких жінок. Зазвичай вони зникають через 2-3 місяці. Деякі ліки знижують їх ефективність. Проконсультуйтеся з лікарем, якщо ви приймаєте будь-які ліки.
Переваги	Вам не потрібно пам'ятати про його застосування щодня. Він дає жінкам можливість приймати рішення щодо свого тіла та здоров'я.	Високоєфективний. Свобода жінки у прийнятті рішень щодо свого тіла та здоров'я. Можна використовувати під час грудного вигодовування.



Таблетка



Пластир

Опис	Таблетки, прийом яких перешкоджає овуляції, а отже, вагітність не може наступити.	Своєрідний пластир з гормонами, які всмоктуються через шкіру.
Як використовується	Існують різні таблетки, деякі приймаються щодня, інші мають тижневу перерву. Приймати їх потрібно щодня, в один і той же час, незалежно від часу статевого акту.	Новий пластир використовується щотижня протягом 3 тижнів. На четвертому тижні пластир не використовується і настає менструація. Тоді наклеюється новий пластир.
Спосіб використання	1 таблетка, 1 день. Лікування буде ефективним, якщо ви приймаєте його протягом усього циклу.	1 пластир 1 тиждень.
Де взяти	Відпускається в аптеках за рецептом	Відпускається в аптеках за рецептом
Зміни в менструальному циклі	Коротший і більш передбачуваний цикл (28 днів).	Коротший і більш передбачуваний цикл (28 днів).
Здатність завагітніти	Відразу після закінчення прийому таблеток.	Оразу після використання пластиря.
Недоліки	Побічні ефекти можуть включати: нудоту, болючість молочних залоз, головний біль у деяких жінок. Зазвичай вони зникають через 2-3 місяці. Якщо у вас блювота або діарея, перевірте інструкцію до препарату, щоб дізнатися, що робити, а також використовуйте бар'єрні методи (презерватив, діафрагму) протягом цього періоду (до відновлення менструації). Деякі ліки знижують свою ефективність. Порадьтеся з лікарем, якщо ви приймаєте якісь ліки.	Побічні ефекти можуть включати: нудоту, болючість молочних залоз у деяких жінок. Зазвичай вони зникають через 2-3 місяці. Деякі ліки знижують їх ефективність, проконсультуйтеся з лікарем, якщо ви їх приймаєте.
Переваги	Якщо ви відчуваєте побічні ефекти, ви можете спробувати різні варіанти таблеток, в тому числі і під час грудного годування. Свобода жінки у прийнятті рішень щодо свого тіла та здоров'я.	Вам не потрібно пам'ятати про його застосування щодня. Він дає жінкам можливість приймати рішення щодо свого тіла та здоров'я.



Підшкірний стрижень



ВНУТРІШНЬОУТРОБНИЙ: ВМС

Опис	Невеликий гнучкий пластиковий стрижень 4 см.	Невеликий T-подібний предмет із пластику та/або міді, який вводять всередину матки. Існує два типи: гормональна та мідна ВМС.
Як використовуються	Він розміщується на передпліччі під шкірою і виділяє гормони.	Вона розміщується всередині матки.
Термін дії	Протягом 3 років.	5 (гормональні) - 10 років (мідні).
Де взяти	Його повинен призначати і встановлювати медичний персонал.	Його повинен призначати і встановлювати медичний персонал.
Зміни в менструальному циклі	Нерегулярні, нечасті або відсутні.	Кровотеча може бути нерегулярною і сильнішою протягом перших кількох місяців, особливо при використанні мідьвмісної ВМС. Гормональна ВМС зменшує кількість менструальної крові.
Здатність завагітніти	Негайно після знімання.	Негайно після знімання.
Недоліки	Побічні ефекти можуть включати: нудоту, болючість молочних залоз, головний біль. Зазвичай вони зникають через 2-3 місяці. Деякі ліки знижують їх ефективність. Проконсультуйтеся з лікарем, якщо ви приймаєте будь-які ліки.	Під час введення може виникнути певний дискомфорт, який швидко минає. Побічними ефектами можуть бути: нудота, болючість молочних залоз, головний біль. Зазвичай вони зникають через 3-6 місяців. Деякі ліки знижують їх ефективність. Проконсультуйтеся з лікарем, якщо ви приймаєте будь-які ліки.
Переваги	Його ефективність дуже висока. Свобода жінок у прийнятті рішень щодо свого тіла та здоров'я.	Його ефективність дуже висока. Його можна відмінити, коли жінка забажає. Це один з найекономічніших методів контрацепції. Свобода жінки у прийнятті рішень щодо свого тіла та здоров'я.

Métodos quirúrgicos

Це хірургічні втручання, спрямовані на постійну контрацепцію. До них можуть вдаватися чоловіки і жінки, які не бажають мати потомство (заплановане батьківство, надлишкове потомство, проблеми зі здоров'ям, життєві плани і т.д.). Важливо бути добре поінформованим, знати процедури, переваги та недоліки.



Перев'язка труб



Вазектомія

Опис	Маткові труби блокуються, не даючи сперматозоїдам досягти яйцеклітини. Існує кілька процедур.	Сім'явидна протока блокується, не даючи сперматозоїдам сформувати частину сперми.
Зміни в менструальному циклі	Жодного.	
Недоліки	Не захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом. Вартісна процедура. Соціальне страхування покриває його лише в деяких випадках. У деяких випадках потрібна анестезія. Може збільшити ймовірність позаматкової вагітності. Якщо ви хочете завагітніти знову, вам доведеться вдатися до допоміжних репродуктивних технологій.	Не захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом. Вартісна операція. Соціальне страхування покриває його лише в деяких випадках.
Переваги	Вона не заважає статевого акту, а її результати є 100% ефективними. У деяких випадках він може бути оборотним, але жінка не відновлює фертильність.	Проста хірургічна операція. Не решкоджає статевого акту, ерекції та еякуляції. З високим відсотком успіху є оборотною.

* Авторська розробка на основі джерела: Картка для отримання консультацій з питань контрацепції в Колумбії. Міністерство охорони здоров'я; UNFPA (Народний Фонд ООН).



Екстрена контрацепція

Причин для незапланованої вагітності може бути багато. Важливо оцінити, чи хочемо ми її на даний момент і чи є для цього відповідні умови. Зрештою, рішення повинна приймати сама жінка. У цих випадках можливу вагітність все ще можна запобігти, вдавшись до:

Посткоїтальні таблетки або «таблетки на ранок».

Це таблетка, яка **запобігає вагітності** у високому відсотку випадків. Її потрібно прийняти протягом 72 годин після незахищеного вагінального статевого акту (проникнення пенісу в піхву), маючи на увазі, що з плином часу вона стає менш ефективною. Його слід розглядати як **засіб екстреної контрацепції**, тобто як метод для епізодичного використання, який в жодному разі не може замінити звичайні засоби контрацепції. Ви можете придбати його без рецепта в аптеках приблизно за 18 євро або звернутися до свого медичного центру. Він доступний з 16 років і не має жодних вікових обмежень. У віці до 16 років, залежно від обставин, вам може знадобитися супровід дорослого.

Добровільне переривання вагітності (ДПВ)

Аборт в Іспанії є законним і регулюється Органічним законом 2/2010 про сексуальне і репродуктивне здоров'я та добровільне переривання вагітності.

- En España es libre hasta las 14 primeras semanas por el motivo que sea.
- A partir de las 14ª semana el embarazo sólo se podrá interrumpir por causas médicas: grave riesgo para la vida o salud de la embarazada, o graves anomalías en el feto incompatibles con la vida.
- Las menores de 18 años necesitan el consentimiento de sus representantes legales (madre, padre o tutores legales).
- En España, una mujer puede interrumpir su embarazo en centros públicos (gratuitamente) o privados acreditados sin riesgos para su salud.
- Las mujeres que sean extranjeras o vivan en España en situación irregular también tienen derecho a acceder a la IVE a través de la sanidad pública.
- Puede realizarse de dos formas, dependiendo de las semanas de gestación: Farmacológicamente hasta la semana 7 mediante ⁻⁷⁵⁻medicación, o quirúrgicamente hasta la semana 14, sin hospitalización.

Жінки повинні приймати остаточне рішення про те, чи робити їм добровільне переривання вагітності (ДРВ) і який метод використовувати, якщо це можливо. Пам'ятайте, що добровільне переривання вагітності може бути складним рішенням, тому попросіть всю необхідну інформацію. Запобігання вагітності за допомогою контрацепції є більш здоровим варіантом. Зверніться за порадою та консультацією, відвідайте медичний центр або центр планування сім'ї.



Жертва
НІКОЛИ не несе
відповідальності
за насильство,
яке вона
зазнає.



Що таке сексуальне насильство?

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає сексуальне насильство як *«будь-яку дію, спрямовану проти сексуальності людини. Воно не обмежується фізичними сексуальними діями, але також включає спроби вчинення таких дій, коментарі та залицяння. Його прояви варіюються від вуличних домагань (які помилково називають «залицяння»), ексібіціонізму, обмацування, торкання, дотиків, сексуального насильства та зґвалтування до примусу до проституції та торгівлі людьми з сексуальною метою»*. Існують також інші традиційні форми сексуального насильства, такі як примусовий шлюб або співжиття, калічення жіночих статевих органів, перевірка цноти, сексуальне рабство або зґвалтування як зброя війни.

За визначенням ВООЗ, *«сексуальне насильство має місце, коли хтось змушує, маніпулює або примушує іншу особу до небажаної сексуальної активності без її згоди, незалежно від її стосунків з жертвою. Це дія, яка в першу чергу спрямована на те, щоб підкорити тіло і волю людини. Його можуть здійснювати незнайомі люди, знайомі, члени сім'ї, друзі, подружжя або партнери. Це відбувається в будь-якій обстановці, в тому числі вдома, на робочому місці та в школі»*.

Згода має бути добровільною, без тиску чи погроз. Вона може бути відкликана в будь-який час, тобто ти можеш передумати і перестати давати згоду на певну поведінку чи дію. Мовчання і вагання не є згодою. Вік, вплив алкоголю або інших наркотиків, хвороба, функціональна різноманітність, страх... іноді означають, що згода не відповідає вимогам, щоб вважатися дійсною. *«Вільний вибір повинен стосуватися не лише того, на що дається згода, але й того, як, за яких умов і які наслідки матиме відмова»*.

Сексуальне насильство зачіпає жінок, чоловіків, хлопців і дівчат у різні періоди життя. Але переважна більшість жертв - жінки: кожна третя жінка у світі зазнала сексуального насильства.





Жіноче наси́льство

Організація Об'єднаних Націй визначає насильство щодо жінок як «будь-який акт насильства за ознакою статі, що спричиняє або може спричинити фізичну, сексуальну чи психологічну шкоду жінкам, включаючи погрози вчинення таких актів, примус або довільне позбавлення волі, незалежно від того, чи відбувається це в громадському чи приватному житті».

Насильство також проявляється в різних сферах життя, таких як економічна, політична та соціальна. Це структурна проблема в усьому світі. Воно є порушенням прав людини, як через свою частоту, так і через серйозні наслідки.

Тому насильство у стосунках, побаченнях та шлюбі є ще одним проявом різних форм насильства над жінками. У всьому світі майже третина жінок повідомляють про те, що зазнали певної форми фізичного та/або сексуального насильства з боку свого партнера. До 38% вбивств жінок у світі скоюють їхні партнери-чоловіки.

Насильство над жінками ґрунтується на ситуації нерівності та відносинах домінування і підпорядкування між чоловіками і жінками, які існують у нашому суспільстві.

Багато жінок у всьому світі, а також в Іспанії, вбивають їхні партнери або колишні партнери, саме тому в Іспанії існує **спеціальний закон, який переслідує цей вид гендерного насильства з боку партнера або колишнього партнера**: Органічний закон 1/2004 від 28 грудня про комплексні заходи захисту від гендерного насильства в сім'ї. Цей закон детально описує різні види насильства (фізичне, психологічне, соціальне, економічне та сексуальне насильство), що здійснюється партнером або колишнім партнером по відношенню до жінки. Всі ці форми насильства є злочином і тому підлягають реєстрації, а жінки мають право вимагати вжиття заходів захисту.

Незалежно від того, чи перебувають вони у шлюбі, чи у випадкових або довготривалих стосунках, жінки мають право відмовитися від сексуальних стосунків, не відчувати тиску чи погроз. **Жінки владні над своєю сексуальністю та своїм тілом**, а тому можуть вирішувати, в які сексуальні практики вони хочуть вступати, як далеко вони хочуть зайти, коли вони хочуть зупинитися, і використовувати відповідні методи контрацепції, щоб піклуватися про своє сексуальне та репродуктивне здоров'я.



Основи здорових і приємних стосунків:



Якщо людина ставиться до свого партнера з байдужістю, неповагою, фізично або словесно ображає його (образи, приниження, погрози), це є насильством, і людина, яка страждає від нього, не буде насолоджуватися своїм життям у парі, своєю сексуальністю або іншими аспектами свого існування. **Гарне ставлення** є фундаментальним у стосунках пари. Якщо двоє людей ставляться одне

до одного з ніжністю, любов'ю, ласкою, увагою, балуванням і турботою, вони, швидше за все, будуть насолоджуватися своїм еротичним і сексуальним життям; якщо, з іншого боку, вони ставляться одне до одного з жорстокістю, байдужістю, злістю, відсутністю поваги, насильством або презирством, їхня сексуальність і їхнє спільне життя не будуть приємними або навіть здоровими.

Ресурси

В Іспанії існує низка служб, організацій та установ, до яких ви можете звернутися за інформацією, порадами тощо, безкоштовно та конфіденційно. Іспанія поділена на автономні співтовариства, і деякі з цих служб та ресурсів можуть працювати по-різному в різних населених пунктах.

Щоб скористатися цими послугами, ви повинні бути ПРОПИСАНІ. Процедура здійснюється в мерії міста з наданням наступної документації:

Заява про перепис населення, заповнена і підписана всіма дорослими особами, зареєстрованими в житловому приміщенні. Ви можете завантажити її або попросити в мерії.

Документи, що посвідчують вашу особу

Іноземці з країн-членів ЄС, Ісландії, Ліхтенштейну, Норвегії та Швейцарії: NIE разом з оригіналом дійсного паспорта або DNI.

Громадяни Румунії, Польщі та інших країн, які не мають підпису в DNI, повинні пред'явити паспорт, якщо вони не з'являються особисто та/або їхній підпис відсутній на попередній заяві про участь у переписі.

Інші національності: оригінал дійсного паспорта або посвідки на проживання. Картка іноземця має перевагу над будь-яким іншим документом і

завжди повинна бути пред'явлена під час усіх реєстраційних процедур.

Для неповнолітніх іноземців, народжених в Іспанії у віці до трьох місяців: Сімейна книга або свідоцтво про народження, посвідка на проживання або свідоцтво про народження. Якщо у них є закордонний паспорт, вони також повинні надати його. Всі оригінали. Після трьох місяців: ті ж документи, що і для дорослих іноземців.

Для неповнолітніх іноземців, які не народилися в Іспанії: ті ж документи, що і для повнолітніх іноземців.

Якщо прописка буде проводитися в колективному закладі: Дозвіл від керівництва цього закладу та печатка установи на аркуші роботодавця.

Соціальні послуги

Вони, як правило, надаються місцевими радами, і на кожну певну кількість мешканців припадає один довідковий центр, що означає, що в деяких містах є кілька центрів, і вам слід звернутися до того, який відповідає району, де ви живете.

Можливо, це перше місце, куди ви звернулися, оскільки там надають інформацію та допомогу з питань працевлаштування, юридичних, шкільних, медичних (і т.д.) питань, можуть пояснити та супроводжувати вас у доступі до ресурсів, а також супроводжувати вас в оформленні соціальних та економічних пільг.

Допомога є безкоштовною та конфіденційною. **Мерії надають допомогу незалежно від вашої адміністративної ситуації.** Попередній запис обов'язковий, за винятком екстрених випадків, коли можна звернутися безпосередньо.

Освітні послуги

В Іспанії діти мають право на освіту незалежно від адміністративного статусу їхніх батьків. А батьки зобов'язані

забезпечити цю освіту. Обов'язкове шкільне навчання триває з 6 до 16 років, але вже з 3 років діти можуть відвідувати навчально-виховний заклад. Ця освіта є безкоштовною як у державних, так і в субсидованих державою школах. Ви не зобов'язані платити за навчання в приватній школі, а якщо вас змушують або примушують це робити, ви можете повідомити про це в інспекцію з питань освіти, а також в установи та організації, які захищають права на освіту.

Кроки, які потрібно виконати, щоб вступити до іспанської школи для отримання базової освіти (у віці від 6 до 16 років), початкова середня освіту:

- Для того, щоб відвідувати навчальний центр, ви повинні зареєструватися. Якщо ви потрапили в період зарахування, який зазвичай триває з березня по травень, ви можете вибрати центр, який вважаєте найбільш зручним. Дізнайтеся про типи центрів, з яких ви можете вибрати.
- Бажано зареєструватися якомога швидше.
- Важливо з'ясувати офіційні мови вивчення в закладі та звернути увагу на предмети, що вивчаються різними мовами.

- Заповніть анкету та візьміть до уваги вподобання ваших дітей перед тим, як подати заявку на зарахування.

Державна служба зайнятості (SEPE)

Ви можете отримати інформацію, підтримку та поради щодо пошуку роботи, навчання та пільг (фінансової допомоги), на які ви маєте право. Необхідно заздалегідь записатися на прийом.

Центри громадського здоров'я

Для звернення до медичних центрів та отримання послуг вам необхідно оформити індивідуальну медичну картку. Це документ видається регіональним представництвом Міністерства охорони здоров'я, який ідентифікує громадян як користувачів системи охорони здоров'я автономної громади, де вони проживають (і зареєстровані), і акредитує їхнє право на медичні послуги (медичне обслуговування, діагностичні тести тощо). Користуватися нею може лише її власник.

Неповнолітні повинні мати власну медичну картку.

Для того, щоб отримати цей документ,

необхідно бути прописаним.

У тих особливих випадках, коли у вас немає необхідних документів, ви також можете звернутися до найближчого медичного центру, де вас проінформують про подальші дії.

Якщо ви походите з країни Європейського Союзу (TSE) або країни з двосторонньою угодою про соціальне забезпечення (Андорра, Марокко, Туніс, Перу, Бразилія та Чилі), для отримання медичної допомоги вам потрібно буде пред'явити Європейську картку медичного страхування або посвідчення про право на медичне обслуговування, яке відповідає вашій конкретній ситуації.

Щоб звернутися за допомогою до медичного закладу, завжди майте при собі картку (TSE) або, якщо її немає, CPS, відповідне свідоцтво про право на медичне обслуговування, а також ваш NIE, паспорт або DNI, виданий країною Європейського Союзу.

Якщо особа перебуває в адміністративній ситуації, яка ускладнює отримання медичної картки, вона МАЄ ПРАВО на медичне обслуговування, якщо вона може довести, що перебуває на території Іспанії більше 90 днів.

Іноді трапляються ситуації, які порушують права людей на отримання медичної допомоги, і після лікуван-

ня їм виставляють рахунок на оплату медичних послуг. Якщо ви опинилися в такій ситуації, зверніться до однієї з асоціацій, що займаються захистом прав мігрантів.

П л а т ф о р м а <http://yosisanidaduniversal.net/portada.rhptambiénpuede> може запропонувати Вам консультацію.

Союзи та неурядові організації

У багатьох містах існують союзи, які захищають права переселенців, а також організації, що складаються з переселенців, які пропонують консультації, ресурси допомоги, навчання з працевлаштування, курси іспанської або інших мов іспанської держави і т.д. Зверніться до цих організацій, щоб вони могли проінформувати вас і допомогти вам у всьому, що вам потрібно.

У деяких з цих організацій **ви також можете брати участь і ділитися простором і досвідом** з іншими людьми, які перебувають або перебували в такій же ситуації, як і ви, ви можете співпрацювати в ініціативах, які допомагають відстоювати права, робити потреби видимими або приємно проводити час. **Участь в союзах**, навіть створення союзу - позитивний досвід, один із способів зробити свій внесок у соціальні зміни, необхідні

для добробуту всіх людей.

Поліцейські дільниці

Відділення поліції - це місце, де ви можете отримати посвідчення особи, паспорти та інші корисні документи. Це також місце, де ви можете повідомити про випадки пограбування, насильства, расистської агресії ... або про будь-яку ситуацію, яка є агресією або злочином.

У разі потреби ти маєш право на допомогу державного захисника (безкоштовно) та перекладача рідною мовою.

Якщо Ви стали жертвою злочину торгівлі людьми з метою сексуальної або трудової експлуатації або знаєте когось, хто може нею стати, у Національній поліції є спеціальний центр, де Вам нададуть консультацію та захистять в умовах абсолютної конфіденційності.

Телефон. 24 години 900105090,
trata@policia.es
091 Національна поліція.
092 Муніципальна поліція.

Спортивні центри та муніципальні культурні центри

Це заклади, що перебувають у віданні міських рад та автономних співтова-

риств, де проводяться спортивні та культурні заходи, а також навчальні курси, які є більш фінансово вигідними у порівнянні з приватними центрами.

Червоний Хрест

У деяких населених пунктах «Червоний хрест» надає медичні послуги для переселенців.

Лікарі світу

Існує 7 стаціонарних соціальних та медичних служб для переселенців у Севільї, Малазі, Сарагосі, Валенсії, Аліканте, Більбао та Тенеріфе. І 3 стаціонарні заклади для жінок, які займаються проституцією, у Валенсії, Пальма-де-Майорці та Малазі.

Служби допомоги жертвам гендерного насильства

У деяких містах і містечках існують служби консультування та підтримки жертв гендерного насильства, одні з них – відомчі міської ради, а інші - від автономних співтовариств. Якщо вам потрібна допомога і порада, шукайте і розпитуйте про наявні установи поблизу вас (у мерії, у соціального працівника, у вашого лікаря/...). Ви також

можете зателефонувати за номером 016, а в екстрених випадках - 112.

- **Безкоштовний та конфіденційний номер 016.** Ви можете зателефонувати з будь-якої точки Іспанії, і вам нададуть інформацію про найближчі ресурси. Люди з вадами слуху та/або мовлення можуть спілкуватися з 016 за допомогою текстових повідомлень (DTS) з номером 900 116 016. Ви також можете проконсультуватися на сайті <http://www.violenciagenero.msssi.gob.es/informacionUtil/>. Не забувайте дотримуватися рекомендацій щодо безпечного серфінгу.
- **Телефонний номер екстреної допомоги 112** створений як єдиний номер для надання допомоги громадянам у разі виникнення будь-яких надзвичайних ситуацій (медичної, пожежної, рятувальної або громадської безпеки).
- **Номер телефону Цивільної гвардії «062»** є безкоштовним, працює 24 години на добу і надає спеціалізовану допомогу. Спеціалізовані послуги для жінок і неповнолітніх, які стали жертвами насильства, сексуальних зловживань або будь-якої іншої надзвичайної ситуації.

-
-

Допомога жертвам злочинів на ґрунті ненависті - расизму, ксенофобії, дискримінації.

Офіс солідарності. Рух проти нетерпимості. 901101375 (безкоштовно та конфіденційно).

До уваги неповнолітніх, які стали жертвами жорстокого поводження та/або сексуального насильства чи будь-якої іншої форми насильства та/або експлуатації. «062»

Безкоштовно, 24 години. 112 безкоштовно, 24 години.

Існують й інші ресурси, такі як центри для людей похилого віку, спеціальні програми підтримки дітей, профспілки тощо, які можуть бути вам корисни-

ми. Ви можете дізнатися про них через соціальні служби та союзи.

Використані джерела

- ABAÚNZA PARRA, NOEMÍ (2017). Anticoncepción y embarazos no planificados, y “Colección de guías sobre derechos sexuales y reproductivos de las mujeres jóvenes. Nº1. Институт рівності Канарських островів. Уряд Канарських островів. Доступно за посиланням: http://www.gobiernodecanarias.org/cmsgobcan/export/sites/icigualdad/_galerias/ici_documentos/documentacion/Guia_AnticoncpcionENP_ICI_2017.pdf
- BARBARA ZORRILLA, PANTOJA: Mandatos de género qué son y cómo influyen en las mujeres. www.generandoigualdad.com травень 2017. Доступно за посиланням: <http://www.generandoigualdad.com/mandatos-de-genero-que-son-y-como-influyen-en-las-mujeres-2/>
- Міжнародна конференція з народонаселення та розвитку. Організація Об'єднаних Націй, Каїр, (1994) Доступно за посиланням: <https://www.unfpa.org/es/conferencia-internacional-sobre-la-población-y-el-desarrollo>
- Всесвітня конференція про проблеми жінок. Організація Об'єднаних Націй, Пекін (1995 р.) Доступно за посиланням: <http://www.unwomen.org/es/how-we-work/intergovernmental-support/world-conferences-on-women>.
- Конвенція про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок (CEDAW), прийнята в 1979 році Генеральною Асамблеєю ООН. Доступно за посиланням: <http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/text/sconvention.htm>
- DE BÉJAR, SYLVIA. (2011). Deseo. Cómo mantener la pasión y resolver las diferencias sexuales. Барселона: Planeta S.A.

- Декларація 13-го Всесвітнього конгресу сексологів, 1997 р., Валенсія, Іспанія. За редакцією та затверджена Генеральною асамблеєю Всесвітньої асоціації сексологів 26 серпня 1999 р. на 14-му Всесвітньому конгресі сексологів, Гонконг, Китайська Республіка. Всесвітній конгрес сексологів, Гонконг, Китайська Народна Республіка.
- Загальна декларація прав людини, 1948. Доступно за посиланням: <http://www.un.org/universal-declaration-human-rights/>
- GÓMEZ, Andrea: ¿Porqué lo hombres tienen que estar “siemprelistos”, Clarin.com. липень 2012. Доступно за посиланням: https://www.clarin.com/pareja-y-sexo/hombres-siempre-listos-varon-hombre-sexualidad-sexoeducacion_sexual_0_H122FnKwQx.html.
- LANDARROITAJAUREGI, JOSERRA (2013). Genus: Genitales y generación. Вальядолід: ISESUS.
- LANDARROITAJAUREGI, J. та PÉREZ OPI, Esther (2014). Materiales para una teoría de pareja. Вальядолід: ISESUS
- LARRAZABAL, MIREN. (2012): Sexoparatorpes. Мадрид: Anaya.
- SANZ, FINA. (1990). . Psicoerotismo femenino y masculino. Para unas relaciones placenteras, autónomas y justas. Барселона: Kairós S.A.
- SANZ, FINA. (1995). Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la Terapia de Reencuentro. Kairós S.A.
- Sociedad española de contracepción. <http://enanticoncepcionvivetuvida.es> 2014. Доступно за посиланням: <http://enanticoncepcionvivetuvida.es/home/anticoncepcion-de-urgencia/>.
- RHR_12.37_en.pdf?sequence=1.

- ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я) “Розуміння та боротьба з насильством щодо жінок. Сексуальне насильство” [http://www.who.int/es/ 2013](http://www.who.int/es/2013), доступне за посиланням http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/98821/WHO_.
- ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я) “Калічення жіночих статевих органів” <http://www.who.int/es/> січень 2018 р., доступно за посиланням <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs241/es/>.
- ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я) “Насильство щодо жінок. Насильство з боку інтимного партнера та сексуальне насильство щодо жінок” <http://www.who.int/es/> листопад 2017. Доступно за посиланням: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/es/>.
- ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я) “ВІЛ/СНІД”. <http://www.who.int/es/> листопад 2017. Доступно за посиланням: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs360/es/>
- UNFPA (Фонд народонаселення ООН) “Guía de uso del condón femenino”, Dirección de Promoción y prevención y Convenio 036 - Componente VIH del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, Bogotá D.C., 2014. Доступно за посиланням: <http://colombia.unfpa.org/es/publicaciones/guiae-uso-del-condon-femenino>.



НАЦІОНАЛЬНИЙ СОЮЗ СІМЕЙНИХ АСОЦІАЦІЙ
Мануель Кортіна 10 – перший поверх справа.
28010 - Мадрид
T. 669 791 808 / 91 446 31 62 - Ext 2009
unaf@unaf.org / www.unaf.org



Salud sexual en clave cultural



@saludsexcultura



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU

SECRETARÍA DE
ESTADO DE
DERECHOS SOCIALES