

**HSE Dublin and South East
Social Inclusion Service**

Якщо вам потрібні засоби гігієни або ви хочете
пройти навчання, зв'яжіться з нами.



Адреса електронної пошти:
che.socialinclusion@hse.ie



Здоров'я та добробут жінок

Посібник із сексуального й репродуктивного здоров'я



HSE Dublin and South East Social Inclusion Service

HSE Dublin and South East Social Inclusion Service

Ця брошура є частиною нашої просвітницької програми, спрямованої на забезпечення гідності під час місячних.

**Period
Dignity
for all**

Як застосовувати інформацію з цієї брошури

Для отримання додаткової підтримки перегляньте посилання на вебсайти зі спеціалізованою інформацією та контактами авторитетних організацій.



Інтернет-ресурси

[www.hse.ie/eng/services/list/1/
lho/dublinse/social-inclusion-/](http://www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/dublinse/social-inclusion-/)

Цитати

У цій брошурі містяться цитати з опитувань, в яких висловлювалися різні думки представників нашої громади.

РІЗНІ ДУМКИ

Зміст

Вітаємо!	
Вступ	4
Розділ 1	
Гідність під час місячних	5
Розділ 2	
Менструальний цикл	7
Розділ 3	
Вагітність і фертильність	13
Розділ 4	
Сексуальне здоров'я	16
Розділ 5	
Скринінг	18
Розділ 6	
Згода на сексуальні стосунки. Насильство за ознакою статі	20
Розділ 7	
Добробут	25
Розділ 8	
HSE Dublin and South East Social Inclusion Service	26

Вступ

Служби соціальної інтеграції надають підтримку окремим особам і сім'ям, які потребують спеціальних навичок і допомоги, особливо тим, хто зіткнувся з життєвими труднощами. Ми цінуємо та прагнемо розширювати можливості всіх, кого обслуговуємо, і тих, хто взаємодіє з нашою організацією.

Ми працюємо з численними, різноманітними культурними групами, зокрема, із шукачами прихистку за кордоном, українцями, кочовими ірландцями й ромами, жертвами сексуальної та трудової експлуатації внаслідок проституції та торгівлі людьми, безхатьками, особами, які споживають наркотики, представниками спільноти ЛГБТКІ+.

Цей проект присвячено жінкам і дівчатам, які стикаються з проблемами під час місячних через бідність.

Ця брошура містить інформацію, яка може бути корисною для дівчат, жінок, а також трансгендерних і небінарних осіб, які мають місячні.

У цьому документі розповідається про особливості організму жінок і дівчат, а також висвітлюються проблеми, з якими вони можуть стикатися протягом життя. Матеріал підготовлено за інформацією, наданою такими експертними організаціями, як HSE A-Z, Tusla й sexualwellbeing.ie.

*На вебсайті Служби соціальної інтеграції представлено електронну версію цієї брошури з активними гіперпосиланнями.

Протягом кількох років у коледжі мені було важко: доводилося отримувати там безкоштовні засоби гігієни.

СПІВРОБІТНИЦЯ

РІЗНІ ДУМКИ

Гідність під час місячних

Поняття «гідність під час місячних» було розроблено на підставі даних міжнародних досліджень, які підтверджують, що багато жінок і дівчат стикаються з проблемами під час місячних через бідність. Це означає, що вони не мають коштів чи доступу до засобів гігієни, санітарного обладнання або освіти, які потрібні для того, щоб гідно переживати менструальний період. Обмеження індивідуальної свободи можуть виникати через фінансову нестабільність, соціальну ізоляцію, дисбаланс влади й контроль у середині сім'ї.

Культурні переконання й почуття сорому часто негативно позначаються на житті жінок і дівчат, унаслідок чого вони не мають доступу до важливої інформації, що стосується їхніх потреб і проблем.

Як ми намагаємося забезпечувати гідність під час місячних?

Служба соціальної інтеграції Управління охорони здоров'я (HSE) пропонує засоби гігієни, освітні та інформаційні ініціативи для підтримки й розширення прав і можливостей жінок і дівчат у репродуктивний період, забезпечуючи їм доступ до основних ресурсів.

Period Dignity for all

HSE та інші громадські організації започаткували ініціативи щодо надання **безкоштовних** засобів гігієни під час місячних тим, хто цього потребує. Ми також проводимо навчальні заняття для всіх, хто хоче дізнатися більше про менструацію, з метою покращення розуміння та усунення деяких негативних уявлень про неї.

Якщо вам потрібні засоби гігієни або ви хочете пройти навчання, зв'яжіться з нами:



Адреса електронної пошти:
che.socialinclusion@hse.ie

Проте наявність засобів гігієни — лише частина справи. Дівчата повинні усвідомлювати фізичні зміни, які вони переживають, а також труднощі, що виникають під час переходу до дорослого життя. Розуміючи ці зміни (та можливі труднощі), жінки та дівчата знатимуть, куди звертатися по допомогу, якщо вони опиняться в складній ситуації. Нам хотілося б поділитися з вами цією інформацією.

Результати опитування Healthy Ireland Survey за 2022 р. щодо проблем, які виникають під час місячних через бідність



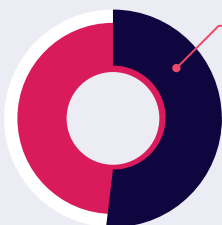
1 з 4 осіб

зазнала менструальної бідності в тій чи іншій формі.



1 з 4 осіб

стикнулася з проблемою витрат на санітарно-гігієнічні вироби, або змінила вироби, якими користувалася, через їх вартість.



51%

повідомили, що змінили повсякденну діяльність через менструацію.

30%



не запаслися достатньою кількістю санітарно-гігієнічних виробів, ідучи на роботу/в школу/коледж або на вихідний. **14% осіб старше 25 років** повідомляють про імпровізацію з матеріалами, не призначеними для застосування під час менструації.



Менструальний цикл

Овуляція

Коли молода жінка досягає статевої зрілості — періоду фізичних і гормональних змін, що знаменують перехід у доросле життя — в неї починається овуляція. Це процес, під час якого зріла яйцеклітина (овоцит) виходить з одного з яєчників. Яєчники є парним репродуктивним органом, розташованим у малому тазі. Якщо яйцеклітина запліднюється сперматозоїдом під час проходження через маткову трубу, відбувається зачаття. Запліднена яйцеклітина закріплюється на слизовій оболонці матки. Якщо яйцеклітина не запліднюється, слизова оболонка матки (ендометрій) відторгається під час місячних.

Менструація (місячні)

Місячні є складовою частиною менструального циклу жінки, коли відбувається відторгнення слизової оболонки матки (ендометрію). Цей процес триває протягом усього репродуктивного періоду в житті жінки. З кожним місячним циклом ендометрій готується до підтримки розвитку плоду. Збільшення концентрації естрогену та прогестерону сприяє потовщенню стінок матки. Якщо запліднення не відбувається, з ендометрію, піхви та шийки матки виділяється кров і слиз. Середня тривалість місячних становить

від 2 до 7 днів. Виділення зазвичай є найінтенсивнішими в перші 2 дні. В середньому менструальний цикл триває близько 28 днів, а овуляція відбувається на 14 день. Проте в багатьох жінок менструальні цикли можуть бути як довшими, так і коротшими. Цикл починається з першого дня менструації та закінчується за день до наступної менструації. Найвищий рівень фертильності в жінки спостерігається з 12 по 16 день циклу.

Точного віку початку місячних немає: дівчата відчувають цю природну зміну в різному віці. Зазвичай це відбувається у віці від 9 до 13 років. Перша менструація може настати раніше або пізніше, і це нормально, хоча в деяких випадках потрібно проводити обстеження. Якщо ви маєте занепокоєння, проконсультуйтеся зі своїм терапевтом.

*Жінки повинні
почуватися краще
під час місячних.*

ШУКАЧКА ПРИХИСТКУ ЗА КОРДОНОМ

РІЗНІ ДУМКИ

Менструальний цикл продовження

Засоби гігієни під час місячних

Ці засоби призначені для збору крові, що виділяється під час менструації.

Основні типи засобів:

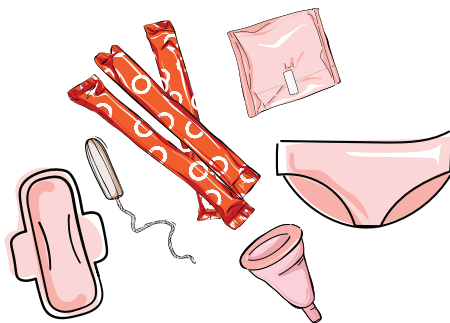
- **Менструальні прокладки** — абсорбуючі засоби, які вбирають рідину. Прокладки бувають різних розмірів, тож ви можете вибрати відповідний варіант залежно від інтенсивності виділень.
- **Тампони** — це маленькі ватні трубочки, які вводяться в піхву. Існує два різновиди тампонів: з аплікатором і без.
- **Менструальні чаші** — альтернатива прокладкам і тампонам. Виготовлена з силікону (гумоподібного матеріалу), чаша вводиться в піхву. Менструальні чаші не поглинають, а збирають кров. Менструальні прокладки та тампони є одноразовими, а менструальні чаші можна мити й використовувати повторно.
- **Менструальні трусики** — це нижня білизна з підкладкою. Їх можна прати. Багато жінок обирають екологічні засоби, як-от менструальні трусики, і вважають їх дуже зручними.

Передменструальна напруга (ПМН) / передменструальний синдром (ПМС)

Гормональні коливання перед місячними можуть призводити до змін у фізичному та емоційному стані. Це явище називається ПМС (передменструальним синдром) або ПМН (передменструальною напругою). ПМС може проявлятися різними симптомами, але до найбільш типових належать:

- здуття живота;
- болісні відчуття в грудях;
- перепади настрою;
- дратівливість;
- акне або надмірна жирність волосся;
- втрата інтересу до сексу.

Зазвичай ці симптоми стають менш вираженими, коли починаються місячні, та зникають упродовж кількох днів потому. Не всі жінки, які мають місячні, відчувають симптоми ПМС.



Менструальний біль

Менструальний біль є поширеним явищем під час менструального циклу. Більшість жінок його відчувають щонайменше один раз за життя. Зазвичай цей симптом проявляється як болісні м'язові судороги в нижній частині живота, які можуть віддавати в спину та стегна. Іноді біль відчувається як сильні спазми. Іноколи біль може бути не таким різким, але більш тривалим. Якщо менструальний біль заважає вашому повсякденному життю, проконсультуйтеся з лікарем. Він може виявити основні проблеми та надати рекомендації для полегшення болю.

Щоб дізнатися більше про лікування менструального болю, перейдіть за цим гіперпосиланням:



Інтернет-ресурси

www.2.hse.ie/conditions/period-pain/

Зміни в менструальному циклі

Упродовж вашого репродуктивного періоду місячні можуть змінюватися з різних причин. Деякі з цих змін є нормальними, проте варто звернутися до терапевта чи іншого медичного працівника в разі виникнення таких симптомів:

- кровотечі між місячними, після статевого акту або після менопаузи;
- відсутність місячних;
- будь-які зміни, які викликають у вас занепокоєння.

Ваш терапевт чи інший медичний працівник проаналізує причину й надасть рекомендації щодо лікування.



Інтернет-ресурси

www.2.hse.ie/conditions/stopped-or-missed-periods/

У дитинстві ми завжди соромилися місячних, і нам не дозволялося говорити про них. Нас до сих пір шокує, що ми можемо вільно обговорювати це питання.

ШУКАЧКА ПРИХИСТКУ ЗА КОРДОНОМ

РІЗНІ ДУМКИ

Менструальний цикл продовження

ЧАС НАПЕРЕДОДНІ ОСТАННЬОГО МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ

Перименопауза/менопауза

Ваші місячні триватимуть аж до менопаузи. Менопауза зазвичай визначається відсутністю місячних упродовж 12 місяців унаслідок старіння. Цей процес може починатися після 40 років, але переважно відбувається ближче до 50 років або трохи пізніше. Більшість жінок під час менопаузи та перименопаузи відчувають певні симптоми. Їхня інтенсивність і тривалість різна й залежить від особливостей організму жінки.



Інтернет-ресурси

www2.hse.ie/conditions/menopause/

Симптоми можуть з'явитися за 7 років до припинення місячних. Цей процес називається перименопаузою. Симптоми можуть зберігатися протягом певного часу після припинення менструації. Більшість симптомів можуть тривати близько 4 років після останнього менструального циклу. Проте приблизно 1 з 10 жінок відчуває симптоми до 12 років.

Зміни під час перименопаузи

Ви можете помітити зміни у своєму звичайному менструальному циклі. У вас можуть з'явитися незвично легкі чи, навпаки, надто рясні місячні. Це також впливає на частоту місячних: вони можуть відбуватися кожні 2 чи 3 тижні. Поширеним явищем

є відсутність менструацій упродовж кількох місяців. Якщо у вас нерегулярні місячні, потрібно зробити тест на вагітність, незалежно від того, займалися ви сексом з контрацептивом чи без.



Інтернет-ресурси

www2.hse.ie/conditions/contraception-and-menopause/

Поширені симптоми

Близько 8 із 10 жінок мають симптоми протягом деякого часу до та після припинення місячних. У деяких жінок це може призвести до серйозних ускладнень. Якщо менопауза настає раптово, симптоми можуть бути більш вираженими. Зокрема, це може статися внаслідок лікування онкологічного захворювання або хірургічного видалення яєчників.

До найбільш поширених симптомів належать:

- припливи, нічна пітливість, порушення сну, відчуття втоми й нестача енергії;
- поганий настрій, тривожність;
- порушення пам'яті або концентрації уваги, головний біль;
- збільшення частоти серцевих скорочень (прискорене серцебиття, тахікардія);
- рецидивуючі інфекції сечовивідних шляхів (ІСШ);
- втрата м'язової маси, болі в суглобах;
- збільшення маси тіла.

Менопауза збільшує ризик виникнення інших захворювань, як-от остеопороз (крихкість кісток), тому варто звернутися за консультацією до лікаря.

Коли слід звертатися по допомогу?

Якщо у вас серйозні симптоми, зверніться до свого терапевта. Він надасть вам допомогу та запропонує відповідне лікування.



Інтернет-ресурси

www.2.hse.ie/conditions/menopause/menopause-treatment/



Додаткові можливі заходи

www.2.hse.ie/conditions/menopause/things-you-can-do/

Якщо ви помітите кровотечу після менопаузи, обов'язково зверніться до свого терапевта для проходження обстеження.



Інтернет-ресурси

www.2.hse.ie/conditions/postmenopausal-bleeding/

Причини виникнення кровотеч після менопаузи

Існує кілька причин кровотеч, які виникають після менопаузи.

Далі наведено найбільш поширені причини.

Атрофічний вагініт — стан, який характеризується запаленням і зменшенням товщини слизової оболонки піхви через зниження рівня естрогену.

Атрофія ендометрію — стан, який характеризується запаленням і зменшенням товщини слизової оболонки матки через зниження рівня естрогену.

Поліпи шийки матки або матки — переважно доброякісні новоутворення.

Гіперплазія ендометрію — потовщення слизової оболонки матки, яке може бути спричинене ожирінням, підвищеним рівнем естрогену або, в рідкісних випадках, застосуванням замісної гормональної терапії (ЗГТ).

Кровотечі після менопаузи, хоча й рідко, можуть бути наслідком злоякісних новоутворень, зокрема раку матки або яєчників.



Інтернет-ресурси

www.2.hse.ie/conditions/ovarian-cancer/

Клініки жіночого здоров'я

В Ірландії працюють кілька клінік жіночого здоров'я, які можна відвідувати без попереднього запису. У цих клініках пацієнтки можуть пройти такі обстеження, як УЗД органів малого тазу, діагностичну гістероскопію та біопсію ендометрію.

Ці послуги пропонують такі клініки, як Coombe Women & Infants University Hospital, National Maternity Hospital, Rotunda Hospital, а також клініки у графстві Мейо, містах Корк, Голвей, Леттеркенні та Уотерфорд. Розширення мережі нових клінік триває по всій території країни.

Скерування до цих клінік можна отримати через терапевта або в лікарняному відділенні (пологовому чи непологовому). Якщо ви маєте гінекологічні проблеми, звертайтеся до свого терапевта за консультацією щодо найбільш ефективних для вас послуг.

Коли (мої брати) подорослішали, їхнє ставлення змінилося, і тепер вони краще розуміють місячні та не лякаються, коли бачать уяковку з татонами.

ШУКАЧКА ПРИХИСТКУ ЗА КОРДОНОМ

РІЗНІ ДУМКИ

Симптоми, які постійно ігноруються лікарями-чоловіками. Мені діагностували ендометріоз після того, як я страждала від болю протягом кількох місяців. Лише завдяки моєму непохитному бажанню пройти обстеження я, нарешті, отримала цей діагноз.

ОСОБА ЗІ СПІЛЬНОТИ ЛБТК+

РІЗНІ ДУМКИ

Як бісексуалка я відчуваю, що тут більше сприйняття й відкритості до обговорення місячних. Теребування у гетеросексуальному середовищі може бути некомфортним, тому зв'язок, створений завдяки спільному використанню засобів гігієни з дружиною та донькою, є неоціненним.

ОСОБА ЗІ СПІЛЬНОТИ ЛБТК+

РІЗНІ ДУМКИ

Вагітність і фертильність

Вагітність

Визначити час для того, коли завагітніти (найбільш сприятливий період), може бути непросто. Вагітність настає під час овуляції, яка зазвичай відбувається за 12—16 днів до початку наступних місячних.

Проте сперматозоїди можуть залишатися життєздатними в організмі жінки протягом кількох днів до овуляції. Яйцеклітина може бути запліднена протягом 12—24 годин після овуляції. Отже, незахищений статевий акт до або після овуляції може призвести до зачаття.

Без овуляції завагітніти неможливо. Перешкоджати овуляції можуть деякі гормональні контрацептиви. Зокрема, до них належать протизаплідні таблетки, пластири та ін'єкції.

Схоже, більшість чоловіків починають розуміти це лише тоді, коли їхні партнерки намагаються завагітніти й відстежують свої менструальні цикли.

СПІВРОБІТНИЦЯ

РІЗНІ ДУМКИ

Тести на вагітність

Найефективнішим способом дізнатися про вагітність є тест.

Зазвичай він продається в аптеках і супермаркетах.

Ви також можете звернутися для обстеження до свого терапевта або відвідати місцеву клініку планування сім'ї. Якщо у вас немає медичної картки, ця послуга може бути для вас платною.



Інтернет-ресурси

www.2.hse.ie/pregnancy-birth/scans-tests/pregnancy-tests/

www.2.hse.ie/pregnancy-birth/trying-for-a-baby/

www.2.hse.ie/pregnancy-birth/keeping-well/health-lifestyle/adjusting-to-pregnancy/

ЗАПОБІГАННЯ НЕБАЖАНІЙ ВАГІТНОСТІ

Контрацепція

Якщо ви ведете активне статеве життя та не хочете завагітніти, вам потрібно користуватися контрацептивами. Ваш терапевт або фахівці клініки планування сім'ї можуть допомогти вам знайти оптимальний спосіб контрацепції, що відповідає потребам, пов'язаним із вашим здоров'ям, а також повсякденним звичкам.

Вагітність і фертильність продовження

Безкоштовні контрацептиви

Безкоштовні засоби контрацепції доступні для жінок, дівчат, трансгендерних і небінарних осіб, які відповідають певним критеріям. Контрацептиви можна отримати без рецепта в аптеках, які беруть участь у програмі. Звертатися до терапевта за рецептом не потрібно.



Інтернет-ресурси

sexualwellbeing.ie/sexual-health/contraception/free-contraception/

Екстрена контрацепція

- Екстрена контрацепція є резервним способом. Екстрену контрацепцію можна використовувати, щоб запобігти небажаній вагітності після незахищеного статевому акту, або якщо ваш контрацептив не спрацював (презерватив зісковзнув, ви не випили таблетку тощо).
- Ви маєте можливість обрати один із двох варіантів екстреної контрацепції: таблетки для екстреної контрацепції (ТЕК), які поділяються на два типи: ті, що потрібно застосовувати протягом 72 годин після статевому акту, та ті, що можна приймати протягом 120 годин; кільце (посткоїтальний внутрішньоматковий засіб), яке можна застосовувати протягом 5 днів.

ПІДТРИМКА У ВИПАДКУ НЕЗАПЛАНОВАНОЇ ВАГІТНОСТІ ПОСЛУГИ

Через незаплановану вагітність у вас може виникнути відчуття занепокоєння й розгубленості. У вас можуть бути сильні, суперечливі емоції щодо вашої вагітності.

My Options є безкоштовною телефонною службою довіри, яка фінансується HSE. Оператори служби без критики й осуду пропонують консультації та інформацію будь-кому, хто має незаплановану вагітність.

На вебсайті My Options також є:

- чат для надання консультацій і підтримки;
- перелік ресурсів, які надають індивідуальні послуги;
- опція запису на консультацію.

Ця служба довіри може надати вам підтримку та інформацію про всі доступні вам види допомоги, зокрема про:

- тривалу підтримку в разі незапланованої вагітності;
- послуги, пов'язані з перериванням вагітності.



**Безкоштовний телефон служби
My Options 1800 82 80 10**



Інтернет-ресурси

www2.hse.ie/services/unplanned-pregnancy/support-services/

Послуги HSE з лікування безпліддя

Тим, хто прагне завагітніти, регіональними центрами репродуктивного здоров'я HSE пропонується спеціалізоване лікування.

Консультант у центрі репродуктивного здоров'я може порадити вам це, якщо:

- вагітність не відбулася після застосування інших методів лікування безпліддя;
- результати тестів свідчать про те, що саме це лікування вам потрібне.



Інтернет-ресурси

www2.hse.ie/conditions/fertility/treatment/

*Я звернулася до лікаря.
Він вирішив, що проблема
не у фертильності (тому
що я лесбійка). Я вважала
за потрібне сказати
йому про це. На відміну
від мене, моя сестра
гетеросексуальна, і лікар
автоматично обговорював із
нею тему фертильності.*

ОСОБА ЗІ СПІЛЬНОТИ ЛБТК+

РІЗНІ ДУМКИ

Види лікування

Види спеціалізованого лікування безпліддя, яке можна отримати в регіональному центрі репродуктивного здоров'я:

- **Екстракорпоральне запліднення (ЕКЗ)** — спосіб запліднення яйцеклітин сперматозоїдами в лабораторних умовах для отримання ембріона. Найякісніший ембріон переноситься в матку. Інші якісні ембріони (за наявності) можна заморозити для подальшого застосування.
- **Інтрацитоплазматична ін'єкція сперматозоїда (ІЦІЗ)** є різновидом ЕКЗ, який передбачає введення сперматозоїда безпосередньо в яйцеклітину.
- **Внутрішньоматкова інсемінація (ВМІ)** є формою штучного запліднення. Сперма обробляється в лабораторії, після чого вводиться в матку.

*Я знаю, що багато лесбійок
прагнуть мати дітей,
і чоловіки-геї також
бажають створювати сім'ї.
Батьківські права для всіх є
надзвичайно важливими.*

ОСОБА ЗІ СПІЛЬНОТИ ЛБТК+

РІЗНІ ДУМКИ

Сексуальне здоров'я

Інфекції, що передаються статевим шляхом

Інфекція, що передається статевим шляхом (ІПСШ), є захворюванням, яке передається через статевий контакт з інфікованою людиною.

Як запобігти ІПСШ?

ІПСШ зазвичай поширюються між статевими партнерами під час орального, анального або вагінального сексу, коли не використовується презерватив. Деякі ІПСШ розповсюджуються внаслідок тілесного контакту.

Ризик зараження ІПСШ знижується завдяки правильному використанню презервативів під час кожного статевого акту.

Якщо ви або ваш партнер маєте ознаки інфекції, порізи чи рани в області статевих органів, не займайтеся жодними формами сексу, зокрема оральним, поки не пройдете обстеження й лікування.



Інтернет-ресурси

www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexually-transmitted-infections/

Коли варто пройти тест на ІПСШ

Якщо ви змінюєте партнера, вам обом бажано пройти тест на ІПСШ. Ви можете не відчувати жодних симптомів і навіть не знати про наявність у вас ІПСШ.

Якщо ваш тест на ІПСШ дасть позитивний результат, ви повинні завершити лікування й подбати про те, щоб ваш партнер пройшов тестування і, за потреби, отримав лікування, перш ніж ви відновите статеві контакти.

Якщо ви маєте симптоми ІПСШ чи потребуєте термінової медичної допомоги, зверніться до найближчого шкірно-венерологічного диспансеру або свого терапевта. Для пошуку найближчого безкоштовного шкірно-венерологічного диспансеру відвідайте:



Інтернет-ресурси

www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/hse-sti-services-in-ireland.html

HSE також видає домашні системи тестування на ІПСШ.



Інтернет-ресурси

www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexually-transmitted-infections/sti-testing/home-sti-test/

Більш захищений секс

За умови правильного використання презервативи є ефективним засобом профілактики більшості ІПСШ і ВІЛ.

Зовнішній презерватив забезпечує фізичний бар'єр для пеніса і може використовуватися під час орального, вагінального й анального сексу.

Внутрішній презерватив забезпечує покриття для стінок піхви і може застосовуватися під час вагінального сексу.

Захисна прокладка — це латексна плівка квадратної форми, яка накладається на піхву чи анус під час орального сексу (орального контакту з піхвою чи анусом).

Якщо ви користуєтеся секс-іграшками, не передавайте їх іншим людям. Ретельно очищайте іграшки після кожного використання та щоразу застосовуйте новий презерватив.

Статеві контакти між лесбійками, бісексуалами та квірами (ЛБК).

Нижче наведене посилання на матеріали про стосунки та сексуальні контакти між лесбійками, бісексуалами та квірами. Це корисний ресурс, що висвітлює питання недостатнього визнання широким загалом стосунків і сексуального життя ЛБК.



Ресурс для завантаження

www.sexualwellbeing.ie/for-professionals/supports/resource-for-working-with-lesbian-bisexual-queer-women/



Інтернет-ресурси

www.linc.ie/health/

Ресурси для батьків/опікунів

На вебсайті www.sexualwellbeing.ie представлено корисну інформацію про стосунки й сексуальне здоров'я, призначену для батьків і професіоналів. Там є кілька брошур для батьків дітей і підлітків віком від 4 до 18 років, а також відео для батьків маленьких дітей.



Інтернет-ресурси

www.sexualwellbeing.ie/for-parents

*Мені страшенно
ніяково просити хлопців
надавати презерватив,
тому інколи я просто
не заморочуюся.*

СПІВРОБІТНИЦЯ

РІЗНІ ДУМКИ

Скринінг

Скринінг шийки матки

Скринінг шийки матки є безкоштовним тестом для перевірки стану цього органу. Шийка матки — це канал, що веде від матки до піхви.

Скринінг шийки матки не є діагностичним тестом на рак, а служить для оцінки ризику його розвитку.

Ризик розвитку раку шийки матки існує для всіх, хто має цей орган. У 9 з 10 випадків раку шийки матки причиною є певні типи вірусу папіломи людини (ВПЛ). ВПЛ може передаватися під час будь-якого статевого контакту з партнером, незалежно від статі.

Якщо ВПЛ залишається в організмі, він вважається стійким. Із часом він може спричинити зміни в клітинах шийки матки.

Проте ВПЛ є не єдиним чинником ризику розвитку раку шийки матки. Захворювання може виникнути в тих, хто ніколи не займався сексом.

З 25 років потрібно встати на облік на вебсайті CervicalCheck і регулярно проходити скринінг.



Інтернет-ресурси

www2.hse.ie/conditions/cervical-screening/why-go/what-cervical-screening-is/

ВПЛ

Вакцинація від ВПЛ є частиною шкільної оздоровчої програми.

Інфекція ВПЛ може спричинити виникнення раку таких органів: шийки матки, вульви (області, що оточує вхід у піхву), піхви, ануса, ротоглотки (частини глотки, розташованої між м'яким піднебінням і верхньою частиною гортані), пенісу.

ВПЛ також може призвести до появи генітальних бородавок як у дівчаток, так і у хлопчиків. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) підкреслює, що вакцина проти ВПЛ є абсолютно безпечною. Якщо ви маєте запитання щодо вакцини від ВПЛ, проконсультуйтеся з медичним працівником, якому ви довіряєте. Це може бути ваш терапевт.



Інтернет-ресурси

www.hse.ie/eng/health/immunisation/pubinfo/schoolprog/hpv/

Третій мазок із шийки матки на онкоцитологію мені зробили, коли мені було 25 років. Лікар ставився до мене дуже уважно.

ПРЕДСТАВНИЦЯ КОЧОВИХ ІРЛАНДЦІВ

РІЗНІ ДУМКИ

Скринінг молочних залоз

Скринінг молочних залоз допомагає виявити рак на початкових стадіях. Якщо рак виявити завчасно, його буде легше лікувати, а це означає більше шансів на одужання.

Скринінг на рак молочної залози передбачає проведення мамографії — рентгенографічного дослідження грудей, яке дозволяє виявити рак на стадії, коли його ще не можна виявити візуально або на дотик. Скринінг молочних залоз проводиться в клініці, яка бере участь у програмі BreastCheck, або в спеціальному пересувному кабінеті. До того ж, ваш терапевт може направити вас до спеціалізованого мамологічного центру, що працює на базі місцевої лікарні.

Результати мамографії будуть надіслані вам листом упродовж 3 тижнів. Ваш терапевт також отримає результати обстеження.

Зазвичай результати є нормальними, і рак не виявляється. Якщо ж пухлину буде знайдено, що раніше почнеться лікування, то більш ефективним воно буде для пацієнтки. Слід обов'язково звертатися до лікаря в разі виникнення будь-яких проблем.

Жінки віком від 50 до 69 років, які перебувають на обліку за програмою BreastCheck, отримують запрошення для проходження скринінгу на рак молочної залози кожні 2 роки. Проте якщо ви помітите будь-які зміни в грудях (як-от ущільнення, зморщування шкіри тощо), зверніться до свого терапевта чи іншого медичного працівника.

Перевірте, чи є ваше ім'я в реєстрі скринінгу молочних залоз, оновіть свої дані або встаньте на облік.



Інтернет-ресурси

www2.hse.ie/breast-screening

Скринінг і самостійне обстеження надзвичайно важливі. В мене виявили рак молочної залози у віці 42 років. Я була матір'ю-одиначкою з двома малюками, і своєчасне виявлення та лікування врятували мені життя.

СПІВРОБІТНИЦЯ

РІЗНІ ДУМКИ

Згода на сексуальні стосунки. Насильство за ознакою статі

МІНІМАЛЬНИЙ ВІК НАДАННЯ ЗГОДИ НА СЕКСУАЛЬНІ СТОСУНКИ

Що таке мінімальний вік надання згоди на сексуальні стосунки?

Відповідно до законодавства для надання згоди на статевий акт особа повинна досягти 17-річного віку. Це означає, що особа віком до 17 років за законом не вважається достатньо зрілою, щоб надати згоду на статевий акт, навіть якщо вона цього бажає.

Мінімальний вік згоди не залежить від статі та сексуальної орієнтації і є однаковим для всіх.

Для отримання докладної інформації про законодавчі вимоги ознайомтеся із Законом про кримінальне право (сексуальні злочини) 2017 р., у якому йдеться про згоду на статевий акт і різновиди сексуальних злочинів.

Серйозним злочином вважається залучення до статевого акта дитини або підлітка молодше 18 років (попри те, що законодавчо встановлений вік згоди становить 17 років), якщо зловмисник мав чи має владу над дитиною або підлітком.

Повний перелік осіб, які мають владу на неповнолітніми, наведено в законі. Зокрема, до них належать члени сім'ї, опікуни, вчителі та спортивні тренери.

Відсутність згоди означає, що ви не давали дозволу на сексуальні дії. Відмову можна виразити чітко словом «**ні**» або **жестами**.

Якщо ви вжили алкоголь чи наркотики, це може вплинути на вашу здатність надати згоду.



Інтернет-ресурси

www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/

Секстинг або надсилання інтимних фотографій

Заборонено також надсилати «відверто сексуальні» зображення особам молодше 17 років і демонструвати порнографічний контент особам молодше 18 років.

До того ж, закон забороняє розповсюджувати, публікувати або навіть погрожувати розповсюдженням чи публікацією інтимних зображень особи без її згоди, незалежно від віку.



Інтернет-ресурси

www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/online-sexual-activity-and-consent/

Зґвалтування й посягання сексуального характеру

Зґвалтування відбувається, коли людину примушують до сексуального акту без її згоди, який передбачає проникнення в анус, рот або піхву будь-якою частиною тіла або предметом, контрольованими іншою людиною.

Посягання сексуального характеру

є актом фізичного насильства, який має сексуальний підтекст або намір. Сюди належать обмацування, примусові поцілунки або будь-які сексуальні дії без згоди об'єкта, які не передбачають проникнення.



Інтернет-ресурси

www2.hse.ie/services/satu/

Якщо ви пережили посягання сексуального характеру або зґвалтування, це не ваша провина. Посягання сексуального характеру та зґвалтування є злочинними діями, незалежно від особи, яка їх вчинила, і місця події. Не бійтеся звертатися по допомогу.

Якщо ви відчуваєте безпосередню загрозу або потребуєте термінової допомоги, зателефонуйте за номером 112 або 999.



Інтернет-ресурси

<https://www2.hse.ie/services/satu/where-to-get-help/>

Ваш терапевт

Вам може бути легше обговорити це зі своїм терапевтом. Він може скерувати вас до відповідних ресурсів.

Якщо ви молодше 14 років

Якщо вам ще не виповнилося 14 років, ви можете звернутися по допомогу.



Інтернет-ресурси

www2.hse.ie/services/child-forensic-services/cafmas/

Центр кризової допомоги жертвам зґвалтування

Якщо в будь-який момент свого життя ви стали жертвою посягань сексуального характеру, Центр кризової допомоги жертвам зґвалтування готовий надати вам підтримку.

Фахівці пропонують індивідуальні поради й допомогу.



Безкоштовний телефон

1800 77 88 88 (лінія довіри, що працює 24 години на добу)



Інтернет-ресурси

www.rapecrisishelp.ie

Згода на сексуальні стосунки.

Насильство за ознакою статі

продовження

ДЕЯКІ РІЗНОВИДИ НАСИЛЬСТВА ЗА ОЗНАКОЮ СТАТІ

Калічення жіночих статевих органів

Калічення жіночих статевих органів — це видалення або ушкодження зовнішніх статевих органів жінки без медичних показань. Ця практика відображає гендерну нерівність, спроби контролювати жіночу сексуальність і стереотипи про непорочність. Зазвичай ініціаторками й виконавицями цієї процедури є жінки, які бачать у ній символ благочестя та бояться, що їхні доньки й онучки опиняться в соціальній ізоляції, якщо цього не зробити. Ця практика переважно застосовується до дівчат віком від 0 до 15 років. Процедура має численні тривалі фізичні наслідки та в деяких випадках може призвести до смерті. Асоціація планування сім'ї Ірландії (Irish Family Planning Association, IFPA) пропонує безкоштовне лікування калічення жіночих статевих органів.



Інтернет-ресурси

www.ifpa.ie/get-care/free-fgm-treatment-service/

Торгівля людьми з метою сексуальної експлуатації/проституції

Торгівля людьми означає перевезення або приховування людей, викрадених чи обманутих торговцями людьми, які обіцяли їм краще життя або змусили повірити, що в них немає іншого виходу.

До торгівлі людьми з метою сексуальної експлуатації належать проституція, сексуальна експлуатація дітей, примусові шлюби й виготовлення порнографії.

HSE має спеціальний відділ, який надає підтримку жертвам сексуальної торгівлі, проституції та трудової експлуатації.



Інтернет-ресурси

www.hse.ie/eng/services/list/5/sexhealth/whp/

Проституція

Жінки, які займаються проституцією в Ірландії, відчувають нерівність у питанні доступу до медичних послуг.

Дослідження свідчать, що проституція має численні, суттєві наслідки для здоров'я жінок, зокрема для їхнього сексуального, репродуктивного та психічного стану.

Навіть перед тим, як почати займатися проституцією, багато жінок стикаються з такими труднощами, як бідність, розлука з рідними, нестабільний імміграційний статус, житлові проблеми, обмежене знання англійської мови та пережите насильство.

Коли жінки опиняються в цій ситуації, їхня нестабільність, соціальна ізоляція та постійна потреба заробляти гроші посилюють їхню вразливість, що ускладнює їм завдання ефективно користуватися допомогою. Очевидно також, що взаємодія з клієнтами завдає жінкам як фізичних, так і емоційних травм, спричиняє серйозний стрес і негативно впливає на їхні особисті стосунки.

Третя національна стратегія боротьби з побутовим, сексуальним насильством, а також насильством за ознакою статі (Domestic, Sexual and Gender-Based Violence, DSGBV), впроваджена урядом у 2022 р., визначає проституцію як прояв насильства за ознакою статі.



Ресурс для завантаження

Див. дослідницький проєкт на тему сексуальної експлуатації *Confronting the Harm*, який проводився Службою охорони здоров'я жінок HSE
<https://serp.ie/wp-content/uploads/2023/02/Confronting-the-Harm-FINAL.pdf>

Порнографія

Переважна більшість порнографії створюється для чоловіків, рідко відображає реальні сексуальні стосунки і часто містить елементи насильства й приниження. Порнографія часто зображує об'єктами сексуального задоволення певні групи, зокрема, жінок, осіб з іншим кольором шкіри, людей з обмеженими можливостями та представників спільноти ЛГБТ+. Існують докази того, що порнографія впливає на ставлення й переконання молоді щодо сексу, створюючи нереалістичні очікування. Це стосується всіх гендерів.

Молоді чоловіки можуть вважати, що вони повинні домінувати чи бути агресивними під час сексу, нехтуючи почуттями та задоволенням своїх партнерів. Люди, представлені в порнографії як об'єкти сексуального задоволення, можуть сприймати ці негативні сигнали, експлуатацію та хижацьку поведінку як норму.

Зловживання порнографією в будь-якому віці, особливо в підлітковому, може спричинити проблеми з сексуальною функцією під час інтимних стосунків.

Примусове переривання вагітності

Причинами можуть бути соціальні та фінансові обставини, а також політика «одна дитина на сім'ю», а винуватцями бувають члени сім'ї, особи, які контролюють секс-індустрію, або державні органи.

Насильство з метою захисту честі

Насильство з метою захисту честі є поняттям для позначення актів насильства, які вчиняються над людиною членами її сім'ї або кимось із її близького оточення. Такі дії обумовлені уявною потребою відновити репутацію сім'ї або громади після того, як жертву визнають такою, що їх зганьбила. Серед так званих «гріхів» можна назвати відмову від примусового шлюбу, статеві стосунки до шлюбу або висловлення певної форми незалежності. Жертвами насильства з метою захисту честі переважно стають жінки й дівчата, хоча постраждати можуть і чоловіки. Насильство з метою захисту честі часто має наслідком серйозні тілесні ушкодження, каліцтво або смерть.

Примусовий шлюб

Шлюб вважається примусовим, коли особа бере його без власної згоди та проти своєї волі. Найчастіше жертвами є молоді жінки й дівчата, але молодих чоловіків також можуть примушувати до шлюбу. Ініціаторами зазвичай є родичі або представники громади. Процес може передбачати викрадення й переміщення людини в іншу країну чи місцевість.



Інтернет-ресурси

www.tusla.ie/services/domestic-sexual-gender-based-violence/

www.womensaid.ie/services/helpline.html

www.hse.ie/eng/about/who/primarycare/socialinclusion/domestic-violence/guidance-and-resources-dsgbv.html

One in Four — організація, що пропонує підтримку й програми для дорослих, які пережили сексуальне насильство в дитинстві, їхніх сімей і тих, хто був залучений у ситуації, небезпечні в сексуальному плані.



Інтернет-ресурси

www.oneinfour.ie

Добробут

Сексуальність

Сексуальна ідентичність і сексуальна орієнтація є складовими частинами вашої особистості. Сексуальна орієнтація визначає сексуальні вподобання щодо осіб однієї статі, протилежної чи обох. Інтерсекс-особи, які відносять себе до спільноти ЛГБТ+, можуть стикатися з гомофобними й трансфобними переслідуваннями. Ці знущання можливі де завгодно: у навчальному закладі, на роботі, спортивному майданчику, вдома тощо. Це може негативно позначитися на вашому психічному здоров'ї. Якщо ви зазнаєте знущань чи переслідувань, знайдіть можливість поговорити з кимось про це. Поговоріть з другом, родичем, колегою, консультантом або терапевтом.



Інтернет-ресурси

www.2.hse.ie/mental-health/life-situations-events/bullying-harassment/bullying-harassment/

Гаряча лінія для представників спільноти ЛГБТІ+

Служба, яка надає консультації без осуду, з дотриманням конфіденційності. Вона надає можливість представникам спільноти ЛГБТІ+ висловлюватися, пропонує підтримку та інформацію цим особам, їхнім сім'ям і друзям.



Тел.: 1800 929 539



Інтернет-ресурси

www.teni.ie

Belong To

Підтримка молоді зі спільноти ЛГБТКІ+ (до 23 років) і їхніх сімей.

Spunout.ie

Підтримка для інтерсекс-осіб, тобто людей, які від народження мають як чоловічі, так і жіночі біологічні ознаки.

Мережа трансгендерної рівності Ірландії (Transgender Equality Network Ireland, TENI)

Підтримка трансгендерів, тобто людей, гендерна ідентичність яких не збігається з тією, яку їм було присвоєно при народженні.



Інтернет-ресурси

www.lgbt.ie
www.belongto.org
www.spunout.ie/lgbti/gender-identity/what-is-intersex

Проблеми у стосунках

Відносини іноді можуть бути для людей джерелом стресу. Ви можете відчувати тиск, коли вас змушують відповідати чужим очікуванням, або робити те, що вам не до вподоби. Це може негативно позначитися на вашому емоційному стані.

Коли ви будете нові стосунки, вам може бути важко приділяти достатньо часу для друзів і рідних. Коли ви вступаєте в нові стосунки, продовжуйте цінувати наявні дружні та сімейні зв'язки. Розрив стосунків також може істотно вплинути на ваше психоемоційне здоров'я. Це може викликати цілу гамму емоцій. Ви можете відчувати гнів, смуток, невпевненість у майбутньому, самотність і відчуження. Зверніться за консультацією до свого терапевта чи іншого медичного працівника.

HSE Dublin and South East Social Inclusion Service

Інформація про нашу організацію

HSE Dublin and South East Social Inclusion Service (Служба соціальної інтеграції HSE в Дубліні та південно-східному регіоні) надає матеріали організаціям, які підтримують маргіналізовані групи й людей, які стикаються з фінансовими труднощами.

Для отримання інформації про безкоштовні засоби гігієни під час місячних і про те, як їх замовити, зверніться до місцевої Служби соціальної інтеграції HSE.



Адреса електронної пошти:
che.socialinclusion@hse.ie

Інші служби соціальної інтеграції

Служба жіночого здоров'я та Відділ боротьби з торгівлею людьми



Інтернет-ресурси

www.hse.ie/eng/services/list/5/sexhealth/whp/

Конгрес із питань здоров'я геїв (Gay Men's Health Summit, GMHS)

Послуги, пов'язані із захистом сексуального здоров'я чоловіків, які мають статеві контакти з іншими чоловіками.



Інтернет-ресурси

www.hse.ie/eng/services/list/5/sexhealth/gmhs/

HSE Dublin and South East Social Inclusion Service

Community Healthcare East, первинна медична допомога

Спеціалісти проєкту Period Dignity («Гідність під час місячних»)

Лінда Летем (Linda Latham)
директорка з питань сестринського догляду, керівниця проєкту

Еймер Костелло (Eimear Costello)
адміністративна менеджерка

Елейн Парді (Elaine Parady)
Шона Квілті (Shauna Quilty)
адміністраторки

Спеціалісти служби соціальної інтеграції:

Лі Коллінз (Lee Collins)
менеджер із питань соціальної інтеграції

Д-р Ніам Маррінан (Niamh Marrinan)
головна спеціалістка, клінічна психологиня

Ifechukwu Onyeka-Patrick (Іфечукву Оньєка-Патрік)
адміністратор

Чого мені соромитися?
Навіщо мені ці
забобони? Кому
має бути соромно?
Я не почуваюся
приниженою через те,
що в мене місячні!
Це невід'ємна частина
життя жінки.

ШУКАЧКА ПРИХИСТКУ ЗА КОРДОНОМ

РІЗНІ ДУМКИ

Ресурси, посилання та висловлення подяки

СНО 5, зокрема медсестринській службі, за
знання й інформацію про усунення проблем,
що виникають під час місячних через бідність

HSE A-Z за інформацію

John Hopkins Medicine, дані за 2024 р.

Текстові посилання й ресурси:

Програма охорони сексуального здоров'я HSE

TUSLA DSGVO за інформацію та довідки
з їхнього інформативного, всебічного вебсайту.