



ПЕРШИЙ СЕКСУАЛЬНИЙ
ДОСВІД

Перший сексуальний досвід

Перший сексуальний досвід – важлива подія в житті кожної людини. Щоб від неї залишилися приємні враження і спогади, краще за все підготуватися і налаштуватися морально на такий крок. Перший секс обов'язково має бути бажаним і за взаємною згодою партнерів. Готовність до здійснення першого статевого акту повинна виражатися у впевненості почуттів один до одного. Необхідна повна довіра між партнерами, бажання почути один одного і зрозуміти. Важливо не боятися говорити про свої страхи і бажання.

Саме за таких умов ця подія запам'ятається найкращими і найприємнішими спогадами.

Як підготуватися до першого сексу

Передусім необхідно подумати про безпеку.

- Для першого статевого акту важливо знайти безпечне і зручне місце.

Якщо воно виявиться незручним, це загрожує зайвим болем, травмуванням, а відповідно, і відсутністю задоволення. Місце має відповідати гігієнічним нормам. Дуже важлива наявність душу, оскільки прийняти його слід і до, і після сексу.

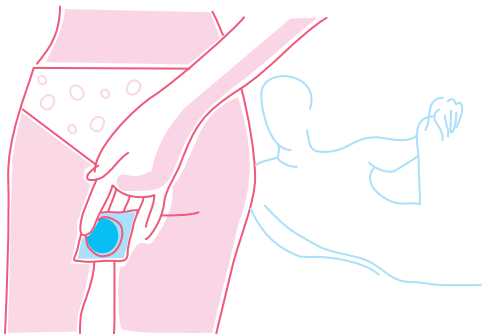
- Необхідно подбати про наявність протизаплідних засобів.

- Якщо це перший сексуальний досвід, не варто вживати алкоголь.

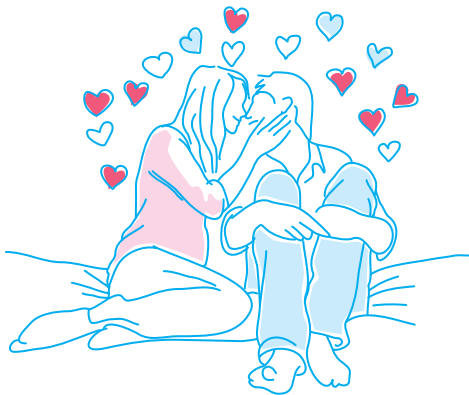
Під дією алкоголю важко прийняти продумане рішення і тверезо оцінити ситуацію. А потім доведеться шкодувати. Окрім того, вживання алкоголю може завадити відчувати повною мірою всю чарівність першої близькості.

Секс має бути захищеним! Шанс завагітніти при першому разі так само високий, як і в наступні рази.

Засоби захисту можуть бути різними, однак найкращим в даному випадку буде презерватив.



Вагітність – одна з найважливіших подій у житті жінки, але в тому випадку, коли партнери чи подружжя очікували цього.



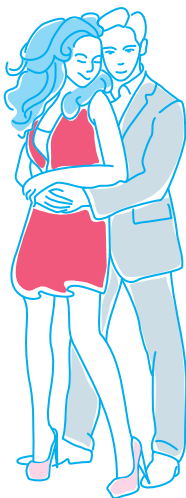
Перший раз – це боляче?

Виникнення болю у дівчини при першому статевому контакті пояснюється розривом дівочої пліви, через що, власне, і виникають неприємні відчуття. Але не лише з цієї причини. Інтенсивність болю залежить від внутрішнього стану дівчини. При сильному напруженні, страху, моральній неготовності відбувається спазм м'язів, що посилює больові відчуття.

Розрив пліви може супроводжуватися кровотечею, як правило, незначною. У деяких випадках крові не буває взагалі, але це зовсім невеликий відсоток дівчат.

Все залежить переважно від фізіології дівчини і від того, наскільки уважно і обережно поводитьься партнер.

І перший секс, і наступні рази мають сприйматися обома партнерами як щось глибоко особисте. І тоді це буде справді тим, що максимально зближує і виводить стосунки на новий рівень.



Публікація призначена для клієнтів програм профілактики ВІЛ серед підлітків груп ризику.

Публікація здійснена в рамках програми «Побудова стійкої системи надання комплексних послуг з профілактики ВІЛ, лікування, догляду та підтримки для груп ризику та ЛЖВ в Україні», за підтримки Глобального фонду для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією.

Автор тексту: Карпушевська Леся Романівна, науковий співробітник лабораторії виховної роботи в закладах інтернатного типу, Інститут проблем виховання АПН України, Нечерда Валерія Борисівна, науковий співробітник лабораторії превентивного виховання, Інститут проблем виховання АПН України

Публікація підготовлена в рамках договору про співробітництво між Інститутом проблем виховання Національної академії педагогічних наук України і МБФ «Міжнародний Альянс з ВІЛ / СНІД в Україні».

Схвалено на засіданні лабораторії виховної роботи в закладах інтернатного типу – протокол від 28.04.14 р.

Текст брошури апробований і скоректований шляхом проведення фокус-груп з клієнтами і співробітниками громадських організацій: «Шлях до дому» (м. Одеса), «Салюс» (м. Львів).



Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні

<http://www.aidsalliance.org.ua>

Міжнародний благодійний фонд
«Міжнародний Альянс з ВІЛ / СНІД в Україні», 2014 р.
вул. Димитрова 5, корпус 10А, 9-й поверх, 03680, Київ
тел. +38 (044) 490-5485 факс +38 (044) 490-5489
Ел. пошта: office@aidsalliance.org.ua
Редактор: Мирослава Андрущенко
Наукова редакція: Юлія Юдіна, лікар-гінеколог
Дизайнер: Ольга Миколайчук
Тираж: 15 000 прим.