



# БРОШУРА ПРО ПРАВА СЕКСУАЛЬНОГО ТА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE IGUALDAD

**Instituto** de las  
**MUJERES**



# Зміст

Які мої права на сексуальне та репродуктивне здоров'я?	3
Сексуальні та репродуктивні права в національній системі охорони здоров'я	5
Що робити, якщо мені потрібна медична допомога?	6
Які методи контролю контрацепції можна купити і де?	8
Як я можу зробити аборт?	14
Коли можна робити аборт?	15
Куди мені звернутися, якщо я вирішу перервати вагітність?	17
Рекомендації по сексуальному і репродуктивному здоров'ю	19



# Які мої права на сексуальне та репродуктивне здоров'я?

Сексуальність є центральним аспектом людини, присутнього протягом усього його життя, який охоплює секс, ідентичності, гендерні ролі, сексуальну орієнтацію, еротика, задоволення, близькість та розмноження. Сексуальність є фундаментальним аспектом загального здоров'я та благополуччя людей.

Сексуальні та репродуктивні права закладені в універсальних правах людини, але не всі країни визнають їх однаково.

**Тому ми хочемо допомогти вам познайомитися з ними!**



Таким чином, ця брошура має на меті стати **основним посібником із сексуального та репродуктивного здоров'я:**

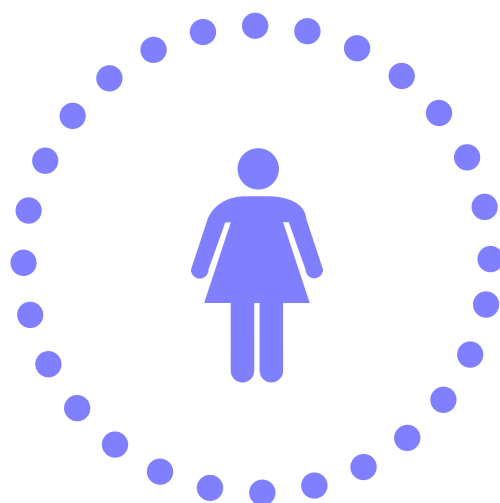
- ▶ **Заохочення позитивного та шанобливого підходу до сексуальності та сексуальних стосунків.**
- ▶ **Заохочення позитивного підходу до сексуального досвіду, без примусу, дискримінації чи насильства.**
- ▶ **Передбачення проблем сексуального здоров'я, таких як інфекції, що передаються статевим шляхом та репродуктивними шляхами, небажана вагітність, сексуальна дисфункція та різні форми сексуального насильства.**

**І пам'ятайте, якщо це не  
ваше задоволення, це не  
ваша сексуальність!**

# Сексуальні та репродуктивні права в національній системі охорони здоров'я

В іспанському контексті Універсальний доступ до національної системи охорони здоров'я визнаний Законом Королівського указу 7/2018 від 27 липня.

У цих рамках універсальний доступ до охорони сексуального та репродуктивного здоров'я є частиною поточного загального портфеля послуг, що міститься в Королівському указі 1030/2006 від 15 вересня, який встановлює цей загальний портфель і порядок його оновлення, гарантуючи універсальний доступ у всіх аспектах планування сім'ї, включаючи добровільне переривання вагітності (далі ДПВ), для вагітності, пологів та ісляпологового періоду.





# Що робити, якщо мені потрібна медична допомога?

- 1** Акредитуйте в медичному центрі, який вам призначили, або в підрозділах, які дозволяють автономним співтовариствам вирішувати запит на тимчасовий або міжнародний захист. Ви повинні пред'явити цю квитанцію або дозвіл в медичних центрах, які зареєструють вас в базі даних і видадуть відповідний засвідчує документ або карту.
- 2** Запишіться на прийом до закріпленого за вами медичного центру.
- 3** Вирушайте на прийом до первинної медичної допомоги, де сімейний лікар разом з рештою команди вкаже процедуру, якої слід дотримуватися відповідно до вашої ситуації та потреби:
  - ▶ Використання методів контрацепції
  - ▶ Як продовжити прийом лікарських призначень, які були в Україні



- ▶ Вказівки щодо вагітностей та їх подальшого спостереження
- ▶ Орієнтація на доступ до ДПВ
- ▶ Рекомендації щодо профілактики ЗПСШ (захворювання що передаються статевим шляхом)
- ▶ Догляд в менопаузі
- ▶ Доступні центри здоров'я

#### 4 Інформація про процес, за яким слід стежити:

- ▶ Акредитувати заявку тимчасовий або міжнародний на захист
- ▶ Видача засвідчуючого документа/картки
- ▶ Запит на попередній запис у призначений центр
- ▶ Запис на первинну медичну допомогу



## Які методи контролю контрацепції можна купити і де?

Існує велика різноманітність методів контрацепції, хоча не всі мають однакову ефективність. Кожна людина повинна вирішувати на різних етапах свого родючого життя, який є найбільш підходящим контрацептивом, або який вони вважають за краще залежно від своєї ситуації, стану здоров'я, сексуальних смаків тощо.

Більшість використовуваних контрацептивів можна придбати в аптеках, а в деяких випадках, наприклад, презервативи, придбати у великій кількості закладів.

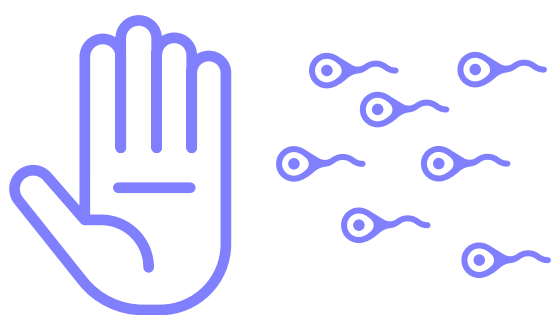
Також можливе використання екстрених методів контрацепції або «день після» або посткоїтальної таблетки. Його ефективність становить від 72 годин до 120 годин після незахищеного сексу, або стався збій у використуваному контрацептиві. Він викликає гормональну зміну, що викликає крововилив, перешкоджаючи імплантації яйцеклітини. Іспанські аптеки продають таблетку без рецепта, і, залежно від кожної автономії, її також можна придбати безкоштовно в медичних центрах, центрах планування сім'ї та екстрених службах.



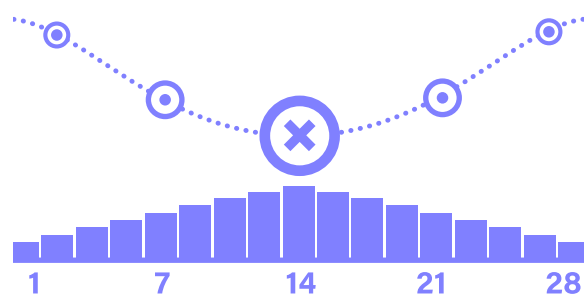
Стаття 24.1.2.3. Закону 1/2023 від 28 лютого передбачає державне фінансування гормональних, бар'єрних і термінових контрацептивів.

## Список методів контрацепції:

Важливо отримати хорошу консультацію з контрацепції перед вибором методу. Давайте почнемо знати різні методи контрацепції з першої класифікації, а потім розглянемо деякі з них більш детально:



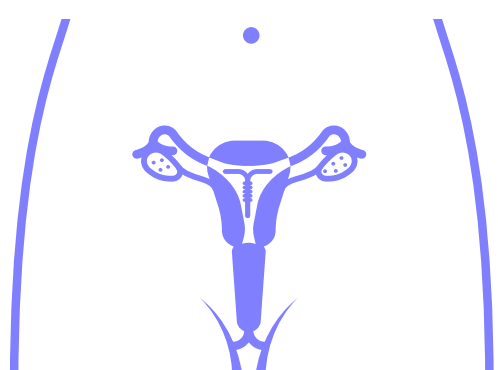
**БАР'ЄРНІ методи контрацепції.** Називаються вони так тому, що стоять між яйцеклітиною і сперматозоїдом, перешкоджаючи заплідненню: чоловічий і жіночий презерватив, діафрагма, шийна шапочка і сперміцид.



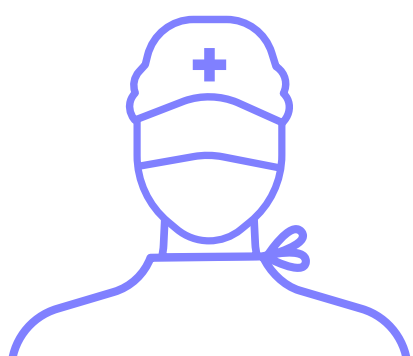
**ГОРМОНАЛЬНІ методи контрацепції.** Вони модифікують гормональний рівень жінок, які запобігають овуляцію. Вони ефективні для запобігання вагітності, якщо їх приймати правильно, але вони не



забезпечують захисту від інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Залежно від шляху введення гормональної дози маємо: добові і екстрені таблетки (перорально), кільцеві (вагінальні), пластир (трансдермальний шлях), ін'єкційні (ін'єкційний метод) і імплантат (підшкірний метод).



**ВНУТРІШНЬОМАТКОВІ методи контрацепції.** В.М.С. (Внутрішньоматкова спіраль). Як впливає з назви, він поміщається всередину матки медичними працівниками і запобігає імплантування заплідненої яйцеклітини. Він не захищає від ІПСШ.






**ХІРУРГІЧНІ методи контрацепції.** Вони полягають у закритті місця проходження яйцеклітин (перев'язка труб у жінок) або сперми (вазектомія у чоловіків), що запобігає настанню вагітності. Вони передбачають більш-менш інвазивне втручання у внутрішні статеві органи і вимагають медичного персоналу. Вони є постійними методами і не захищають від інфекцій, що передаються статевим шляхом, або від ВІЛ/СНІДу.






## Деякі деталі:




### Чоловічий презерватив

-  Запобігає інфекціям, що передаються статевим шляхом
-  Рецепт не потрібен
-  Не регулює менструальний цикл

### Жіночий презерватив




-  Запобігає інфекціям, що передаються статевим шляхом
-  Рецепт не потрібен
-  Не регулює менструальний цикл

### Таблетки щодня




-  Не запобігає інфекціям, що передаються статевим шляхом
-  Необхідний рецепт
-  Регулює менструальний цикл






## Контрацептивний пластир

-  Не запобігає інфекціям, що передаються статевим шляхом
-  Необхідний рецепт
-  Регулює менструальний цикл




## Вагінальне кільце

-  Не запобігає інфекціям, що передаються статевим шляхом
-  Необхідний рецепт
-  Регулює менструальний цикл

## Ін'єкційні



-  Не запобігає інфекціям, що передаються статевим шляхом
-  Необхідний рецепт
-  Не регулює менструальний цикл

## Імплантат



-  Не запобігає інфекціям, що передаються статевим шляхом
-  Необхідний рецепт
-  Не регулює менструальний цикл



## Внутрішньоматкова спіраль

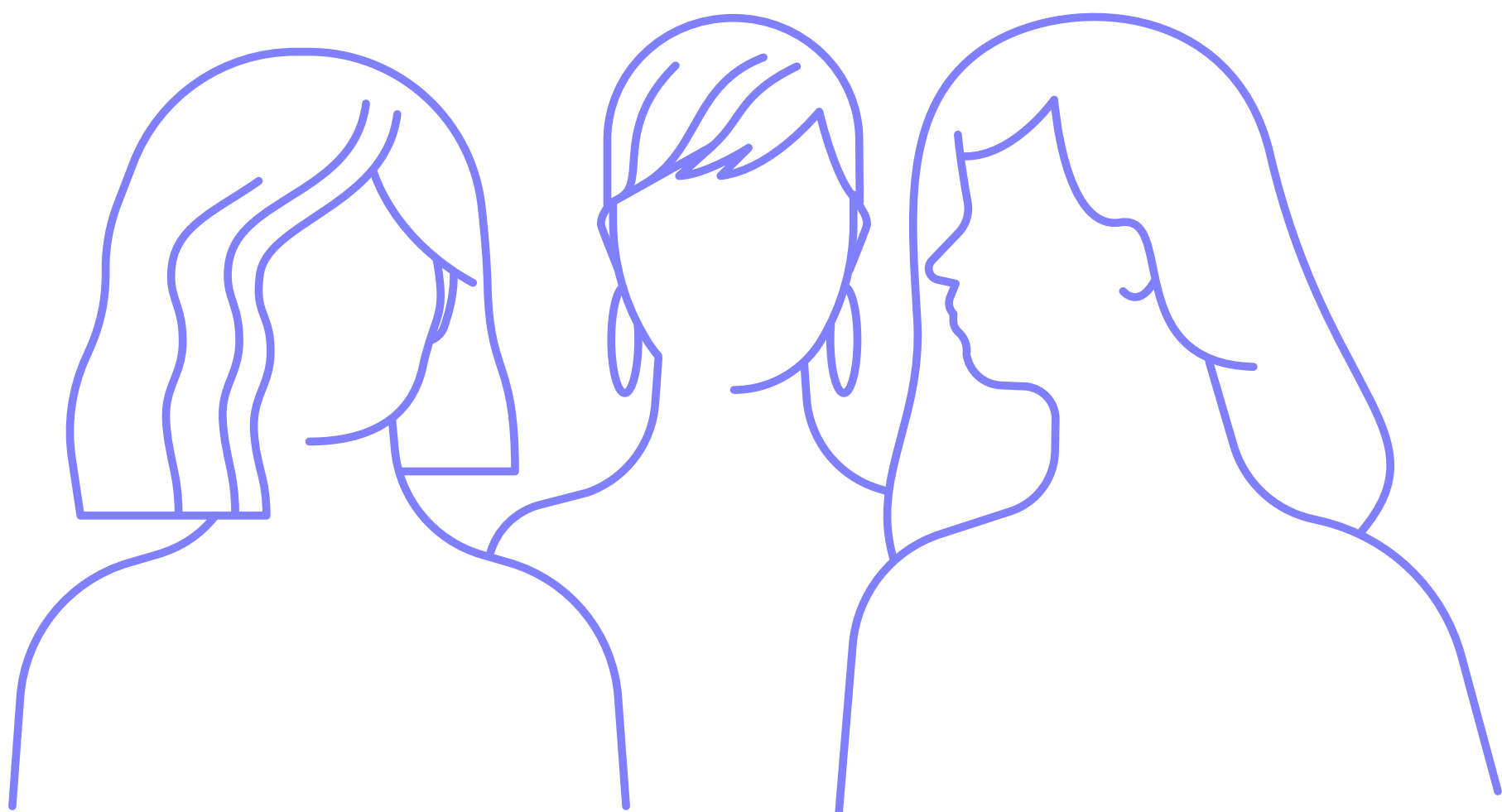
-  Не запобігає інфекціям, що передаються статевим шляхом
-  Необхідний рецепт

## Таблетки екстреної контрацепції (ПАУ)

-  Не запобігає інфекціям, що передаються статевим шляхом
-  Рецепт не потрібен

## Як я можу зробити аборт?

Це твоє право, і воно закріплено в статті 3 Органічного закону 1/2023 від 28 лютого «Про внесення змін до Органічного закону 2/2010 від 3 березня «Про сексуальне і репродуктивне здоров'я та добровільне переривання вагітності»». Згідно цієї статті, «обов'язком Держави є гарантувати, аби добровільне переривання вагітності відбувалося з повагою до фізичного і психологічного благополуччя жінок». А в статті 7.bis цього ж закону чітко сказано, що державні служби повинні забезпечити «надання послуг якомога високої якості під час вагітності, переривання вагітності, пологів та післяпологового періоду».



## Коли можна робити аборт?

Органічний закон 1/2023 від 28 лютого «Про внесення змін до Органічного закону 2/2010 від 3 березня «Про сексуальне і репродуктивне здоров'я та добровільне переривання вагітності»» встановлює, що жінки можуть перервати вагітність в наступних випадках:



### За рішенням жінки:

Переривання вагітності можливе протягом перших чотирнадцяти тижнів вагітності на прохання вагітної жінки.





### ■ За медичними показаннями:

- **До 22 тижнів** вагітності, коли існує серйозний ризик для життя або здоров'я вагітної жінки або ризик серйозних аномалій у плода.
- **Більше 22 тижнів** гестації, тільки при виявленні аномалій плода, несумісних з життям або вкрай серйозного і невиліковного захворювання у плода і це підтверджується клінічним комітетом.





# Куди мені звернутися, якщо я вирішу перервати вагітність?

**Якщо ви вирішили зробити аборт, то можете відправитися в наступні місця:**



- 📍 Центри первинної медико санітарної допомоги
- 📍 Центри сексуального та репродуктивного здоров'я
- 📍 Первинні центри планування сім'ї або їх проведення
- 📍 Лікарні
- 📍 Акредитовані та спеціалізовані клініки для ДПВ
- 📍 Офіси або райони охорони здоров'я



## Що робити, якщо мені не виповнилося 18 років і я хочу зробити аборт?

Органічний закон 1/2023 від 28 лютого визнає за підлітками 16 і 17 років право самим вирішувати, чи бути матір'ю, без необхідності отримання згоди від своїх батьків.

## Список центрів для догляду при ДПВ

За таких обставин, Органічний закон 1/2023 у статті 18 гарантує доступ до послуги: «Користувачки Національної системи охорони здоров'я мають право добровільно перервати вагітність на засадах рівноправності. Якщо медична адміністрація не має можливості надати дану послугу на своїй території, то вона перенаправить користувачку до спеціалізованої медичної установи, яка знаходиться якнайближче до місця проживання користувачки і де їй буде гарантовано доступ до послуги, якість операції та особиста безпека».



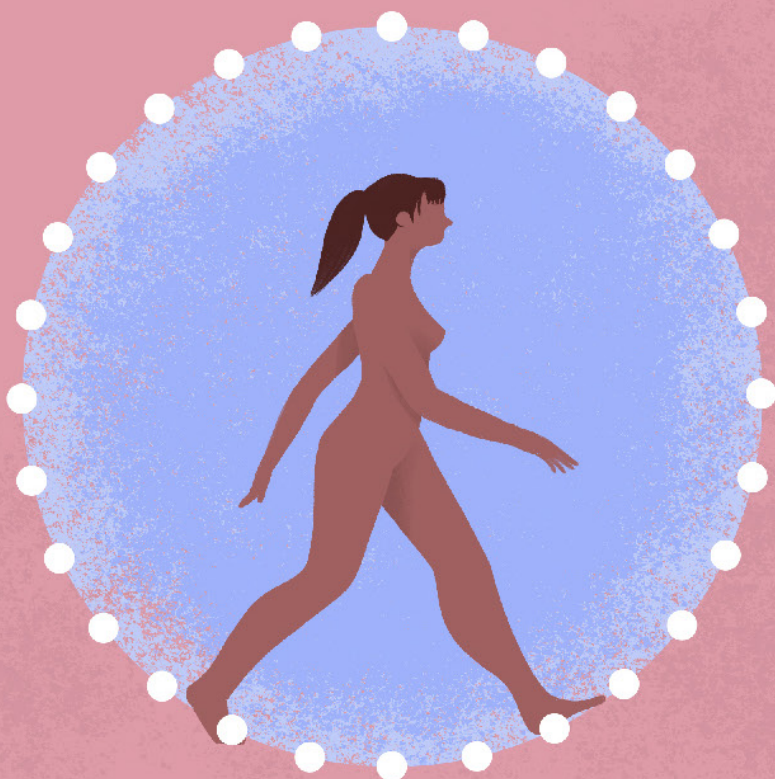
## Рекомендації по сексуальному і репродуктивному здоров'ю

- Не існує ідеального методу контрацепції для всіх нас. Ми повинні вибрати той, який найкраще відповідає нашим потребам, умовам і пріоритетам.
- Важливість звернення до нашого Центру здоров'я або Центру планування сім'ї, щоб повідомити нам про методи та повідомити нам, чи є той, який ми віддаємо перевагу, найбільш підходящим.
- Запитуйте всю необхідну нам інформацію про конкретні центри для підлітків.
- Презерватив (чоловічий і жіночий) є єдиним методом, який запобігає небажаній вагітності та інфекціям, що передаються статевим шляхом, такі як ВІЛ/СНІД одночасно.



- Подвійний захист рекомендується при гетеросексуальних відносинах, яка полягає в одночасному використанні високоефективного методу контрацепції і презервативів (чоловічих або жіночих). Це призводить до запобігання небажаній вагітності та високого захисту від інфекцій, що передаються статевим шляхом, включаючи ВІЛ/СНІД.
- Не забувайте, що сексуальний контакт між жінками також є можливим способом заразитися деякими інфекціями, що передаються статевим шляхом, включаючи ВІЛ/СНІД.
- Регулярні методи контролю народжуваності набагато ефективніші, ніж таблетки день після, у запобіганні вагітності.

**Найкращий спосіб  
бути здоровим - це  
безпечний секс...**



NIPO: 050-23-013-2



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE IGUALDAD

**Instituto** de las  
**MUJERES**