

МОЕТО♥ ЗДРАВЕ Е В МОИТЕ РЪЦЕ

Наръчник по сексуално и репродуктивно здраве и превенция на полово предавани инфекции

За млади хора между 15 и 29 години. Кратко, практично, с факти – и с точните стъпки, когато нещо се обърка.

Сдружение „Граждански комитет Антимонопол“ · 2026

Проектът „Моето здраве е в моите ръце“ се изпълнява от Сдружение „Граждански комитет Антимонопол“ и се финансира от Министерството на младежта и спорта по Националната програма за превенция и информираност (2026–2030).

За кого е този наръчник

За млади хора между 15 и 29 години – и за всеки, който иска да взима решения за своето тяло с факти, а не с митове. Написан е кратко и практично: какво е вярно, какво да направиш и къде да потърсиш помощ.

Как е направен

Наръчникът е част от проекта „Моето здраве е в моите ръце“ на Сдружение „Граждански комитет Антимонопол“, финансиран от Министерството на младежта и спорта по Националната програма за превенция и информираност (2026–2030). Съдържанието следва препоръките на Световната здравна организация и водещите медицински дружества.

Медицинска редакция: _____

(попълва се след преглед от експерт-обучителите по проекта)

Внимание

Наръчникът е информационен и не замества преглед и консултация с лекар. Ако си в спешна ситуация – 112. Ако си под 18 и имаш нужда от разговор – 116 111 (безплатно, анонимно, денонощно).

© 2026 Сдружение „Граждански комитет Антимонопол“. Наръчникът може да се разпространява свободно с некомерсиална цел, без промени и с посочване на източника. Дигитална версия и куиз: antimonopol.org/zdrave

Съдържание

	За наръчника	2
	Преди да започнеш: как да го използваш, пет правила	4
1	Тялото и профилактиката	5
2	Съгласие, граници и здрави отношения	8
3	Контрацепция	11
4	Полово предавани инфекции	15
5	ХИВ накратко	20
6	Бременност и планиране	22
7	Онлайн и интимност	25
8	Алкохол, вещества и решения	27
9	Митове и факти	28
10	Какво да направя, ако... ..	30
11	Къде да потърся помощ	33
12	Речник	34
	Куизът и другите продукти по проекта	35

Как да използваш наръчника

Не е нужно да го четеш отначало докрай. Всяка глава е самостоятелна, а на стр. 30–32 са стъпките за най-честите спешни ситуации. Търси тези знаци:

Факт

Проверена информация, на която можеш да разчиташ.

Мит

Нещо, което „всички знаят“, но не е вярно.

Стъпки

Какво да направиш – по ред, със срокове.

Важно

Когато чакането е опасно.

Пет правила, които покриват 90% от случаите

- 1. Презервативът е единственият метод, който пази и от инфекции, и от бременност.** Всичко останало пази само от едното – или от нищо.
- 2. Без симптоми не значи без инфекция.** Тестът е веднъж годишно и при всеки нов партньор.
- 3. 72 часа.** Толкова е срокът за спешна контрацепция и за PEP срещу ХИВ след рисков контакт. Часовникът тръгва веднага.
- 4. „Не“ е пълно изречение.** Съгласието е свободно, ясно, за всеки път – и може да бъде оттеглено по всяко време.
- 5. Лекарят е виждал всичко.** Прегледът не е срамен – срамно е усложнението, което можеше да бъде избегнато.

1

Моето здраве е в моите ръце

Тялото и профилактиката

Какво е нормално, какво не е и кога прегледът е задължителен – за момичета и за момчета.



Менструалният цикъл: какво е нормално

Цикълът се брои от първия ден на едно кървене до първия ден на следващото. Нормално е да е между **21 и 35 дни**, а кървенето – **2 до 7 дни**. В първите две години след първата менструация нередовността е обичайна.

- Леко неразположение и умерена болка в първите дни са нормални. Болка, която те спира да ходиш на училище или работа, не е „нормална за жена“ – тя се лекува.
- Овулацията (моментът, в който е възможно зачеване) е обикновено около средата на цикъла, но **може да се случи по всяко време** – включително по време на кървене при кратък цикъл.
- Води си календар (в приложение или на хартия). Лекарят винаги пита „кога беше последната менструация“.

Кога на лекар

Потърси гинеколог, ако: няма менструация до 16 години; кървенето продължава над 7 дни или е много обилно (сменяш превръзка/тампон на всеки час); цикълът внезапно стане нередовен или спре; болката е силна и не се повлиява от обезболяващо.

Първият преглед при гинеколог

Първият профилактичен преглед е добре да бъде **около 15–16 години или в началото на сексуалния живот** – което настъпи по-рано. Прегледът започва с разговор; ако не си имала полов контакт, той обикновено е външен и с ехография през корема. Можеш да дойдеш с родител или приятелка и да кажеш, че ти е за първи път.

Профилактика за жени

- **Профилактичен преглед** – веднъж годишно след началото на сексуалния живот.
- **Цитонамазка (РАР тест)** – открива промени на маточната шийка години преди да се развие рак. Обикновено от 21–25 г., на 1–3 години според резултата. **HPV тестът** се прави по препоръка на гинеколога.
- **HPV ваксина** – най-ефективна преди началото на сексуалния живот; препоръчва се до 26 г., възможна и по-късно. В България е безплатна по национална програма за определени възрасти – попитай личния лекар.
- **Самоизследване на гърдите** – веднъж месечно, седмица след края на менструацията; при бучка, промяна на кожата или секрет от зърното – лекар.

Профилактика за мъже

- **Самоизследване на тестисите** – веднъж месечно, най-лесно след топъл душ: всеки тестис се преглежда между палеца и пръстите за бучка, втвърдяване или промяна в размера. Ракът на тестисите е най-честият рак при мъже между 15 и 35 г. – и е лечим в над 95% от случаите, ако се открие рано.
- **Уролог** – при болка, подутина, парене при уриниране, секрет или проблеми с ерекцията. Това са медицински, не „мъжки“ теми.
- **HPV ваксина** – препоръчва се и за момчета: предпазва от генитални брадавици и от няколко вида рак.
- **Тест за инфекции** – при всеки нов партньор и веднъж годишно.

Факт

Между 15 и 25 години се откриват най-много полово предавани инфекции – не защото младите са „безотговорни“, а защото рядко се изследват. Прегледът е защита, не признание.

2

Моето здраве е в моите ръце

Съгласие, граници и здравя отношения

Как се разбира „да“, как се казва „не“ и как се
разпознава връзка, която не е здрава.



Какво е съгласие

Съгласието е **ясно и свободно „да“** за конкретно нещо, в конкретен момент. Няколко неща, които всеки трябва да знае:

- **Свободно** – без натиск, заплахи, чувство за вина или „ако ме обичаш“.
- **Ясно** – мълчанието, колебанието и „не знам“ не са „да“.
- **Конкретно** – „да“ за едно нещо не е „да“ за всичко. „Да“ вчера не е „да“ днес.
- **Обратимо** – всеки може да се откаже по всяко време, включително по средата. Който продължи след „спри“, извършва насилие.
- **Възможно** – човек, който е силно пиян, дрогиран, спи или е в безсъзнание, **не може** да даде съгласие.

Факт

Да питаш е нормално и не разваля момента: „Искаш ли?“, „Добре ли ти е?“, „Да продължим ли?“ Хората, които питат, са тези, на които може да се вярва.

Как звучи натискът – и как се отговаря

Натиск

Отговор

„Ако ме обичаш, ще го направиш.“

„Ако ме обичаш, ще ме изчакаш.“

„Всички го правят.“

„Аз решавам за себе си.“

„Вече сме заедно от толкова време...“

„Времето не е съгласие. Не съм готов/а.“

„Само този път, обещавам.“

„Не. И не искам да ме питаш пак.“

„Ще кажа на всички, че си...“

„Това е заплаха. Разговорът приключи.“ (и кажи на някого, на когото вярваш)

Здрава връзка или не?

Здрава	Тревожен знак
Можеш да кажеш „не“ без последствия	След „не“ следва обида, мълчание или наказание
Имаш свои приятели и време за себе си	Проверява телефона ти, ревнува от всички, иска пароли
Спорите, но без обиди и заплахи	Крещи, обижда, заплашва – „на шега“
Уважава твоето тяло и решения	Настоява, „преговаря“, използва алкохол, за да те „отпусне“
След скарване се чувстваш чут/а	След скарване се чувстваш виновен/на – винаги

Ако разпознаваш дясната колона – това не е „сложна любов“. Насилието във връзка може да е и без удар: контрол, заплахи, унижение, натиск за секс. Никой не заслужава това и никой не го „предизвиква“.

Ако някой е нарушил твоите граници

1. Ти не си виновен/на – независимо какво си носел/а, пил/а или казал/а преди това.
2. Отдалечи се на безопасно място и кажи на човек, на когото вярваш.
3. При насилие: **112**. При нужда от разговор и насока: **116 111** (под 18) или **0800 1 8676** (Национална линия за домашно насилие, 24/7).
4. Ако е имало сексуално насилие – отиди в спешно отделение възможно най-скоро: там има медицинска помощ, спешна контрацепция, РЕР и документиране, ако решиш да подадеш сигнал.
5. Не се къпи и не сменяй дрехите преди прегледа, ако смяташ да подадеш сигнал – това е доказателство.

3

Моето здраве е в моите ръце

Контрацепция

Кой метод колко е надежден в реалния живот, как се използва правилно и какво се прави, когато нещо се обърка.



Методите – колко са надеждни при типична употреба

„Типична употреба“ означава реалния живот – с пропусната таблетка или закъснял презерватив. Числото показва колко от 100 жени **не** забременяват в рамките на една година.

Метод	Надеждност	Пази от инфекции?
Имплант (под кожата на ръката, 3–5 г.)	99,9%	не
Хормонална спирала (3–8 г.)	99,8%	не
Медна спирала (5–10 г.)	99,2%	не
Инжекция (на 3 месеца)	96%	не
Таблетки, пластир, пръстен	93%	не
Презерватив (мъжки)	87%	да
Презерватив (женски)	79%	да
Прекъснат акт	80%	не
„Безопасни дни“ (календар)	77%	не
Без метод	15%	не

Факт

Най-сигурната комбинация е **презерватив + друг метод**: презервативът пази от инфекции, а спиралата, имплантът или таблетките – от бременност дори ако презервативът се скъса.

Презервативът – правилно

Как да не се къса

1. Провери срока на годност и дали опаковката е цяла. Не я отваряй със зъби или нокти.
2. Слага се **преди всякакъв контакт**, върху напълно еректирал пенис, със стиснато връхче (без въздух), и се развива докрай.
3. Използвай лубрикант **на водна или силиконова основа**. Мазни продукти (крем, олио, вазелин) разкъсват латекса.
4. Един презерватив – един контакт. Два презерватива един върху друг се късат по-лесно, не по-трудно.
5. След това се държи в основата при изваждане, връзва се и се изхвърля в кошче.
6. Пази ги на хладно и сухо – не в портфейла, не в колата на слънце.

Хормонални методи

Таблетки, пластир, пръстен, инжекция, имплант и хормонална спирала се предписват от гинеколог след кратък разговор за здравето ти (мигрена с аура, тромбози в семейството, пушене). Повечето се понасят добре; страничните ефекти в първите месеци обикновено отшумяват. **Не влияят на плодовитостта след спиране** – това е един от най-упоритите митове.

Таблетките действат, само ако се приемат всеки ден; при пропуск от над 24–48 часа (според вида) в следващите 7 дни е нужен и презерватив. Повръщане и диария в първите часове след таблетката също могат да я обезсилят.

Спешна контрацепция

Спешната („сутрешна“) контрацепция е за случаи, в които основната защита е липсвала или се е провалила: скъсан презерватив, пропуснати таблетки, незащитен контакт, насилие.

- **Таблетка с левоноргестрел** – до 72 часа след контакта, най-ефективна в първите 24. Продава се в аптека без рецепта.
- **Таблетка с улипристал** – до 120 часа (5 дни), по-ефективна при по-късен прием. Също без рецепта.
- **Медна спирала** – до 5 дни, най-ефективният вариант (над 99%); поставя се от гинеколог и остава като редовна контрацепция.

Факт

Спешната контрацепция **не прекъсва бременност** – тя отлага овулацията, за да не се стигне до нея. Не защитава от инфекции. Може да се приема повече от веднъж, но не е редовен метод – ако ти се налага често, време е за разговор с гинеколог за постоянен метод.

Важно

Ако след спешна контрацепция менструацията закъснее с повече от 7 дни – направи тест за бременност.

Какво не е контрацепция

- Прекъснатият акт – предаякулатът съдържа сперматозоиди, а моментът рядко се улучва.
- „Безопасните дни“ – при нередовен цикъл (типично до 20 г.) са напълно ненадеждни.
- Промивки, „първият път“, „по време на цикъл“, „ако тя е отгоре“ – митове, които всяка година правят хора родители.

4

Моето здраве е в моите ръце

Полово предавани инфекции

Кои са, как се предават, защо повечето нямат симптоми и как се изследват и лекуват.



Как се предават

Полово предаваните инфекции (ППИ) се предават при вагинален, анален и орален контакт без презерватив, някои – и при контакт кожа до кожа (HPV, херпес, сифилис) или чрез кръв (хепатит В, ХИВ). **Не се предават** чрез прегръдки, чаши, тоалетни седалки, басейни или ухапвания от насекоми.

Най-важното правило

Факт

Повечето ППИ протичат без симптоми – със седмици, месеци, понякога години. През това време се предават и увреждат репродуктивните органи. Единственият сигурен начин да знаеш е тестът.

Кога да се изследваш

- Веднъж годишно, ако си сексуално активен/на.
- При всеки нов партньор – най-добре и двамата, преди да спрете презервативите.
- При симптоми – веднага.
- След незащитен контакт – около 2 седмици по-късно за хламидия и гонорея; 6 седмици за сифилис и ХИВ (лабораторен тест); при по-ранен тест лекарят ще каже кога да се повтори.
- Ако партньор ти каже, че има инфекция – дори без симптоми.

Къде

Кожно-венерологичен диспансер (КВД) или кабинет по кожни и венерически болести; личен лекар; гинеколог или уролог; медицинска лаборатория. За ХИВ: **КАБКИС** – безплатно и анонимно, в областните градове (виж стр. 33). Здравните медиатори в Пловдив, Перник и Симитли могат да те насочат.

Бактериални и паразитни – лекуват се напълно

Инфекция	Как се проявява	Важно
Хламидия	В над половината случаи – без симптоми. Иначе: секрет, парене, болка ниско в корема.	Най-честата ППИ. Антибиотик за двамата партньори. Нелекувана води до безплодие и при жените, и при мъжете.
Гонорея	Гноевиден секрет, парене; при жените често без симптоми.	Лечение с антибиотик по схема – резистентността расте, не се самолечувай.
Трихомониаза	Пенлив секрет с миризма, сърбеж; при мъжете обикновено без симптоми.	Лекува се лесно; двамата партньори едновременно.
Сифилис	Първо – безболезнена ранка, която изчезва сама; след седмици – обрив по дланите и стъпалата.	Че ранката изчезва, не значи излекуване. Пеницилин лекува напълно. Случаите в България растат.
Микоплазма/уреаплазма	Често без симптоми; парене, секрет.	Изследват се при оплаквания или при планиране на бременност.

Факт

При бактериална инфекция **се лекуват и двамата партньори едновременно**, без секс до края на лечението, с контролен тест след 3 месеца. Иначе инфекцията се връща „на пинг-понг“.

Вирусни – контролират се, дъве се предотвратяват с Ваксина

Инфекция	Как се проявява	Важно
HPV (човешки папиломен вирус)	Обикновено без симптоми; някои типове – брадавици.	Най-честата вирусна ППИ. Повечето инфекции преминават сами; някои типове причиняват рак на маточната шийка, гърлото, ануса. Ваксина + цитонамазка.
Генитален херпес	Мехурчета и ранки, парене; периодични обостряния.	Остава в организма, но се контролира с лекарства. Предава се и без видими симптоми.
Хепатит В	Умора, пожълтяване; често без симптоми.	Предава се по кръвен и полов път, много по-заразен от ХИВ. Ваксина – в България за всички новородени; за родени преди 1992 г. – провери.
ХИВ	Грипоподобни симптоми в първите седмици, после дълго нищо.	С лечение – нормален живот и непредаваемост (U=U). Виж глава 5.

Симптоми, при които не се чака

- Необичаен секрет, миризма, парене при уриниране.
- Ранки, мехурчета, брадавици, обрив по гениталиите, ануса или устата.
- Сърбеж, зачервяване, подуване; болка при секс или ниско в корема.
- Междуменструално кървене или кървене след секс.
- Уголемени лимфни възли в слабините.

Ако имаш симптоми

1. Не чакай да „минат“ – могат да минат, а инфекцията да остане.
2. Не се самолечувай с антибиотик „като на приятел“. Различните инфекции искат различно лечение; грешният антибиотик прикрива симптомите и създава резистентност.
3. Запиши се при КВД, дерматолог, гинеколог или уролог – или започни от личния лекар. Прегледът включва разговор, оглед и вземане на проба или кръв.
4. Спри секса до резултата и до края на лечението.
5. Кажи на партньора/партньорите си от последните месеци – без обвинения. Това е единственият начин те да се лекуват, а ти – да не се заразиш пак.
6. Направи контролен тест, когато лекарят каже (обикновено след 3 месеца).

Как се казва на партньор

„Изследвах се и имам инфекция, която се лекува. Може да я имаш и ти, без симптоми. Добре е да отидеш на тест – ще ти пратя къде.“ Три изречения. Лекарят може да ти помогне с формулировката, а при някои инфекции – да уведоми анонимно.

Факт

Да имаш ППИ не казва нищо за това какъв човек си. Казва само, че си имал/а контакт – като всеки друг. Единственото, което има значение, е какво правиш след теста.

5

Моето здраве е в моите ръце

ХИВ накратко

Как се предава и как не, къде се изследва
безплатно и анонимно, какво са PEP, PrEP и U=U.



Как се предава

ХИВ се предава чрез **кръв, сперма, вагинален секрет и кърма**: незащитен вагинален или анален контакт, споделени игли, от майка на дете при раждане или кърмене без лечение. Оралният контакт носи много нисък риск.

Не се предава чрез прегръдки, целувки, споделени чаши и прибори, тоалетни, басейни, пот, сълзи, ухапвания от комари или съжителство с човек с ХИВ.

Тестът

- **КАБКИС** – Кабинети за анонимно и безплатно консултиране и изследване за ХИВ/СПИН към регионалните здравни инспекции в областните градове: без документи, без пари, с резултат и консултация на място. Потърси „КАБКИС“ и града си.
- Лабораторен тест (4-то поколение) е сигурен около 6 седмици след рисков контакт; бърз тест – след 12 седмици. По-ранен тест не изключва инфекция.
- Положителен бърз тест винаги се потвърждава с лабораторен.

Ако е имало рисков контакт – PEP

1. PEP (постекспозиционна профилактика) е 28-дневно лечение, което намалява риска от заразяване.
2. Започва се **до 72 часа** – колкото по-рано, толкова по-добре. Часовникът тръгва от момента на контакта.
3. Търси се в инфекциозно отделение, КАБКИС или спешно отделение. Кажете направо: „Имах рисков контакт преди X часа, търся PEP.“

PrEP и U=U

PrEP е лекарство, което се приема преди рисков контакт и предпазва от ХИВ – за хора с повишен риск, след консултация. **U=U** (неоткриваем = не предаваем): човек с ХИВ, който се лекува и има неоткриваем вирусен товар, **не предава вируса по полов път**. Днес ХИВ е хронично състояние с нормална продължителност на живота – при условие, че е открит.

6

Моето здраве е в моите ръце

Бременност и планиране

Ранни признаци, какво да направиш при съмнение, ако си под 18, и как се планира дете – за двама.



Признаци и тест

Закъсняла менструация, чувствителни гърди, гадене, умора, често уриниране – но много жени нямат никакви признаци в първите седмици.

Тестът от аптеката е надежден от първия ден на закъснението (най-точен с първата сутрешна урина). Отрицателен тест при продължаващо закъснение се повтаря след седмица.

Ако тестът е положителен

1. Поеми въздух. Каквото и да решиш, първата стъпка е една и съща: **преглед при гинеколог** в следващите дни – за да се потвърди бременността и да се изключат усложнения.
2. Ако си под 18 – кажи на възрастен, на когото вярваш. Ако няма на кого – **116 111** е анонимна и ще те насочи; здравните медиатори също помагат.
3. Информирай се за всички възможности от лекар, не от форум. В България прекъсване по желание е възможно до 12-та седмица, само в лечебно заведение. Решението е твое.
4. Ако продължаваш бременността: фолиева киселина веднага, без алкохол и цигари, редовни прегледи (женска консултация). Проверка за инфекции – те се лекуват и по време на бременност.
5. Не оставай сам/а с решението – партньор, семейство, приятел, консултант. Никой не е длъжен да преминава през това сам.

Факт

„Деца раждат деца“ не е присъда, а ситуация, в която помощта е решаваща: медицинско наблюдение, продължаване на училището, социална подкрепа. Ако познаваш момиче в това положение – най-ползното е да я заведеш при лекар и при здравен медиатор.

Когато искаме геме

Планирането започва **преди** зачеването – и е за двама. Първите 4 седмици от бременността са решаващи за развитието на нервната система и често минават незабелязано.

Прегу га спреме контрацепцията

1. **Фолиева киселина 400 µg дневно** – поне 1–3 месеца преди зачеване (намалява риска от дефекти на нервната тръба).
2. Профилактичен преглед: гинеколог за нея, уролог за него; тест за ППИ и за двамата.
3. Проверка на ваксините: рубеола, хепатит В, варицела – някои не могат да се поставят по време на бременност.
4. Без цигари и алкохол; здравословно телло; преглед на лекарствата, които приемате, с лекар.
5. Спокойствие: при здрава двойка под 35 г. около 20–25% шанс на цикъл – повечето успяват в рамките на година.

Когато не се получава

- Потърсете специалист по репродуктивна медицина след **12 месеца** редовни опити – или след **6 месеца**, ако жената е над 35 г.
- Изследват се и двамата: при около половината двойки причината е (и) при мъжа. Спермограмата е просто изследване.
- Плодовитостта при жените намалява по-бързо след 35 г., при мъжете – по-бавно, но също. Инфекции без симптоми (хламидия) са честа и предотвратима причина.
- Има лечение – от прости корекции до асистирана репродукция. Колкото по-рано, толкова повече възможности.

Онлайн и интимност

Снимки, натиск и закон: какво се случва с интимното съдържание, след като напусне телефона ти.



Правилото на екрана

Факт

Всяка снимка, която изпратиш, вече не е твоя. Може да бъде запазена, споделена, използвана за натиск – включително от човек, на когото днес вярваш. Единствената снимка, която не може да изтече, е тази, която не е направена.

Какво казва законът

- Създаването, изпращането, притежаването и споделянето на интимни снимки или видео на човек **под 18 години е престъпление** – дори ако снимката е на самия него/нея, дори „по взаимно съгласие“, дори между връстници.
- Споделянето на интимни материали на възрастен без негово съгласие е нарушение на закона и повод за сигнал в полицията.
- Заплахата „ще пусна снимките ти, ако не...“ е изнудване. Никога не се плаща и не се изпълнява – защото натискът не спира, а расте. Подава се сигнал.

Ако интимна снимка е изтекла

1. Не е твоя вина. Виновен е този, който я е споделил без съгласие.
2. Направи снимки на екрана (къде, кой, кога) – преди да се изтрие.
3. Докладвай в платформата – всички големи мрежи премахват интимно съдържание, а за лица под 18 – приоритетно.
4. Кажи на възрастен, на когото вярваш. Ако си под 18: **116 111** или Центъра за безопасен интернет – **safenet.bg**, консултативна линия **124 123**.
5. Подай сигнал в полицията – с родител, ако си под 18. Не отговаряй на изнудвача.

Ако получиш чужда снимка

Не препращай. Изтрий. Кажи на човека, че е изтекла. Всяко препращане е ново нарушение – и нов удар за човек, който вече е наранен.

Алкохол, вещества и решения

Алкохолът и наркотиците не „предизвикват“ нищо – те свалят спирачките: решенията, които трезвен/а не би взел/а, стават лесни. Голяма част от незащитените контакти, скъсаните презервативи и ситуациите без съгласие се случват след пиене.

- **Съгласие и алкохол:** човек, който едва стои, говори неясно или не помни, **не може да даде съгласие**. „Тя не възрази“ не е съгласие. „Той беше пиян“ не е извинение.
- **Планирай трезвен/а:** презервативът се взема преди партито, не се търси в 3 сутринта.
- **Приятелската система:** тръгвате заедно, следите се, прибирате се заедно. Никой не остава сам с непознат в такова състояние.
- **Питието не се оставя без надзор** и не се приема от непознати. При внезапно замайване, несъразмерно с изпитото – кажи на приятел веднага и потърси помощ.
- **След „нощ, която не помниш“:** ако е възможно да е имало контакт – спешна контрацепция и преценка за РЕР в първите 72 часа, тест за ППИ след 2 седмици. Без срам – с план.

Ако Вигиш някого в риск на парту

1. Отиди при човека и остана с него – присъствието на свидетел спира повечето ситуации.
2. Предложи изход: „Ела с мен до тоалетната“, „Викаме такси“, „Хайде навън“.
3. Включи още някого – приятел, охрана, домакин. Не е нужно да се конфронтираш сам/а.
4. При безсъзнание, повръщане в легнало положение или неравномерно дишане – **112**. Поставете човека на една страна и не го оставяйте.

Митове и факти

Mum

„От първия път не може да се забременее.“

Факт

Може – при всеки контакт, в който има овулация. Първият път не е защитен по нищо.

Mum

„По време на менструация не може да се забременее.“

Факт

Рядко, но може – сперматозоидите живеят до 5 дни, а при кратък цикъл овулацията идва скоро след кървенето.

Mum

„Прекъснатият акт е достатъчно сигурен.“

Факт

Около 20 от 100 двойки забременяват за година. Предеякулатът съдържа сперматозоиди.

Mum

„Два презерватива са по-сигурни.“

Факт

Точно обратното: триенето между тях ги къса. Един презерватив, правилно сложен.

Mum

„Таблетките водят до безплодие.“

Факт

Не. Плодовитостта се възстановява обикновено още първия-втория цикъл след спирането.

Mum

„Ако няма симптоми, няма инфекция.“

Факт

Повечето инфекции нямат симптоми със седмици и месеци – и се предават през това време.

9 · Митове и факти

Mum

„ХИВ се хваща от чаша, целувка или комар.“

Факт

Не. Само чрез кръв, сперма, вагинален секрет и кърма. Ежедневният контакт е напълно безопасен.

Mum

„Спешната контрацепция е аборт.“

Факт

Не. Тя отлага овулацията и не действа върху вече настъпила бременност.

Mum

„HPV ваксината е само за момичета и само за „активни“.“

Факт

Препоръчва се за двата пола и е най-ефективна **преди** началото на сексуалния живот – затова се поставя рано.

Mum

„Промивка след секс предпазва.“

Факт

Не предпазва от нищо, а нарушава защитната среда и увеличава риска от инфекции.

Mum

„Ако сме двойка от дълго време, не ни трябва тест.“

Факт

Дългата връзка не лекува инфекцията, донесена отпреди нея. Един тест за двамата – и спокойствие.

Mum

„Мълчанието е съгласие.“

Факт

Съгласие е само ясното, свободно „да“. Всичко друго е „не“.

Mum

„Мъжете не ходят на прегледи.“

Факт

Ракът на тестисите е най-честият рак при мъже 15–35 г. и е почти винаги лечим, ако се открие рано. Уролог – като зъболекар: не когато боли, а преди това.

Какво да направя, ако...

...презервативът се скъса или не сме използвали

1. Спрете. Ако презервативът е останал вътре – извади го внимателно.
2. Риск от бременност → спешна контрацепция от аптека **до 72 часа** (най-добре до 24; улипристал – до 5 дни).
3. Риск от ХИВ (непознат партньор, непроверен статус) → РЕР **до 72 часа**: инфекциозно отделение, КАБКИС или спешно.
4. Тест за ППИ след около 2 седмици; за ХИВ и сифилис – след 6 седмици.
5. Ако менструацията закъснее с над 7 дни – тест за бременност.

...имам симптоми

1. Не чакай и не се самолекувай.
2. КВД, дерматолог, гинеколог, уролог или личен лекар – в следващите дни.
3. Без секс до резултата и до края на лечението.
4. Уведоми партньорите; лекувайте се едновременно; контролен тест след 3 месеца.

...някой ме притиска за секс или за снимки

1. Кажете „не“ ясно – без обяснения. Ако натискът продължи, приключи разговора и се отдалечи.
2. Кажете на човек, на когото вярвате. Запази съобщенията – те са доказателство.
3. При заплахи и изнудване – сигнал в полицията; под 18 – с родител или чрез 116 111.

...мисля, че съм бременна

1. Тест от първия ден на закъснението; при отрицателен и продължаващо закъснение – повтори след седмица.
2. При положителен – гинеколог в следващите дни, независимо от решението.
3. Под 18 – кажи на възрастен, на когото вярваш, или се обади на 116 111. Здравните медиатори помагат с всичко практично.
4. Информирай се от лекар за всички възможности и срокове. Не оставай сам/а.

...приятел ми се довери, че е преживял/а насилие

1. Изслушай. Не разпитвай за подробности, не питай „защо не...“.
2. Кажи: „Вярвам ти. Не си виновен/на. Ще бъда с теб.“
3. Предложи помощ, не я налагай: спешно отделение (медицинска помощ, спешна контрацепция, РЕР, документиране), 112, 116 111, 0800 1 8676.
4. Пази тайната, освен ако животът му/й е в опасност – тогава потърси възрастен и 112.

...получих или изтекоха интимни снимки

1. Не препращай. Снимка на екрана като доказателство. Доклад в платформата.
2. safenet.bg / 124 123, 116 111 (под 18), полиция при изнудване.
3. Ако са твои: не плащай, не отговаряй, не изпълнявай. Кажи на човек, на когото вярваш.

...партньорът ми има положителен тест

1. Изследвай се и се лекувай едновременно с него/нея – дори при отрицателен резултат, ако лекарят прецени.
2. Без секс до края на лечението. Контролен тест след 3 месеца.
3. Инфекцията не е доказателство за изневяра – може да е носена без симптоми от години.

...искам да се изследвам, но ме е срам

1. Избери анонимен вариант: КАБКИС (ХИВ) или медицинска лаборатория – там никой не пита защо.
2. Отиди с приятел. Двамата на тест е нормално – и по-лесно.
3. Подготви едно изречение: „Искам да се изследвам за полово предавани инфекции.“ Това е цялото, което трябва да кажеш.

...имам въпрос, който не смея да загам

1. Под 18: 116 111 – безплатно, анонимно, денонощно.
2. Онлайн: safenet.bg (дигитални теми), КАБКИС (ХИВ и ППИ – и по телефона).
3. Здравните медиатори по проекта в Пловдив, Перник и Симитли – чрез Сдружение „Граждански комитет Антимонопол“.
4. Куизът на antimonopol.org/zdrave – 12 въпроса с обяснения, без никой да те гледа.

...приятел иска да се самолекува

1. Обясни му: грешният антибиотик прикрива симптомите, не лекува – и после инфекцията е по-трудна.
2. Предложи да го придружиш до КВД или личния лекар.
3. Напомни му, че партньорите му също трябва да се изследват.

Сроковете

Всички срокове в тази глава – 72 часа за спешна контрацепция и за РЕР, 2 и 6 седмици за тестове, 12-та седмица при бременност – текат от момента на събитието, не от момента, в който си се притеснил/а.

Къде да потърся помощ

Спешна помощ

112

Полиция, линейка, всяка спешна ситуация.
Денонощно.

Национална телефонна линия за деца

116 111

За всеки под 18 – безплатно, анонимно,
24/7. Разговор, съвет, насочване.

Национална линия за домашно насилие

0800 1 8676

Безплатна, 24/7 – при насилие във връзка
или семейството.

Център за безопасен интернет

safenet.bg • 124 123

Изтекли снимки, изнудване, онлайн
тормоз. Консултативна линия и сигнали.

КАБКИС

**потърси „КАБКИС“ + твоя
граг**

Кабинети за анонимно и безплатно
консултиране и изследване за ХИВ/СПИН
към регионалните здравни инспекции
(РЗИ) в областните градове. Без документи
и без пари.

КВД / дерматолог / гинеколог / уролог

личен лекар или лаборатория

Тест и лечение на полово предавани
инфекции. Лекарите пазят лекарска тайна.

Спешно отделение

най-близката болница

След сексуално насилие: медицинска
помощ, спешна контрацепция, РЕР,
документиране.

Здравни медиатори по проекта

Пловдив • Перник • Симитли

Свързват те с лекар, институция или
консултация. Връзка чрез Сдружение
„Граждански комитет Антимонапол“ –
antimonopolbg@gmail.com.

Актуални към 2026 г. Ако номер не отговаря – 112 и 116 111 винаги работят и ще
насочат.

Съгласие

Свободно, ясно и обратимо „да“ за конкретно действие в конкретен момент.

ППИ

Полово предавани инфекции – бактерии, вируси или паразити, предавани при сексуален контакт.

КАБКИС

Кабинет за анонимно и безплатно консултиране и изследване за ХИВ/СПИН.

КВД

Кожно-венерологичен диспансер – диагностика и лечение на кожни и полово предавани болести.

Спешна контрацепция

Таблетка или медна спирала, приложени след незащитен контакт, за да се предотврати бременност.

PrEP

Постекспозиционна профилактика – 28-дневно лечение, започнато до 72 часа след рисков контакт, за да се предотврати ХИВ.

PrEP

Предекспозиционна профилактика – лекарство, приемано преди рисков контакт за защита от ХИВ.

U=U

Неоткриваем = непредаваем: човек с ХИВ на успешно лечение не предава вируса по полов път.

HPV

Човешки папиломен вирус – най-честата вирусна ППИ; някои типове причиняват рак. Има ваксина.

Цитонамазка (PAP тест)

Профилактично изследване на клетки от маточната шийка за ранни промени.

Овулация

Отделянето на яйцеклетка – периодът с най-висок шанс за зачеване.

Типична употреба

Надеждността на метод в реалния живот, с грешки и пропуски – а не в идеални условия.

Здравен мегуатор

Специалист, който свързва хората от общността със здравната система и институциите.

Провери се: кyuизът

12 въпроса и ситуации за твоята възраст (15–19, 20–24, 25–29) с обяснение след всеки отговор и личен профил накрая – анонимно, около 5 минути.

antimonopol.org/zdrave/quiz



Сканирай

или въведи адреса в браузъра

Другите прогyкму по проекта

- **Пет кратки видеа с VenZy** – посланията от този наръчник в 90 секунди.
- **Пет неформални обучения** в София, Пловдив, Перник и Симитли – здравословен начин на живот, физическа активност, балансирано хранене, сексуално и репродуктивно здраве, превенция на полово предавани болести – със записи на antimonopol.org/zdrave.
- **Пет подкаст дискусии** с експертите по проекта – с въпроси от млади хора.

Екипът

Експерт-обучители: проф. д-р Мария Миланова (кардиология), проф. д-р Асен Николов (акушерство и гинекология), д-р Петьо Брезоев (дерматология и венерология), Виктория Станимирова (хранене), Вайс Сайфи (физическа активност). Посланик на проекта: VenZy. Здравни медиатори: Пловдив, Перник, Симитли.

Сдружение „Граждански комитет Антимонопол“ · antimonopol.org · antimonopolbg@gmail.com



Моето здраве е в моите ръце

Проектът „Моето здраве е в моите ръце“ се изпълнява от Сдружение „Граждански комитет Антимонопол“ и се финансира от Министерството на младежта и спорта по Националната програма за превенция и информираност (2026–2030).

Наръчникът е информационен и не замества преглед и консултация с лекар. Всички продукти по проекта са свободно достъпни на antimonopol.org/zdrave: куизът, петте videa с VenZy, записите от обученията и подкастите.

При спешност – 112. Под 18 и с нужда от разговор – 116 111.

Сдружение „Граждански комитет Антимонопол“

София, ул. „Стамен Григоров“ 6 · antimonopolbg@gmail.com · antimonopol.org

Министерство на младежта и спорта · Национална програма за превенция и информираност (2026–2030)