

provisorclub_official



4 вересня

..

ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ,
сексуального здоров'я

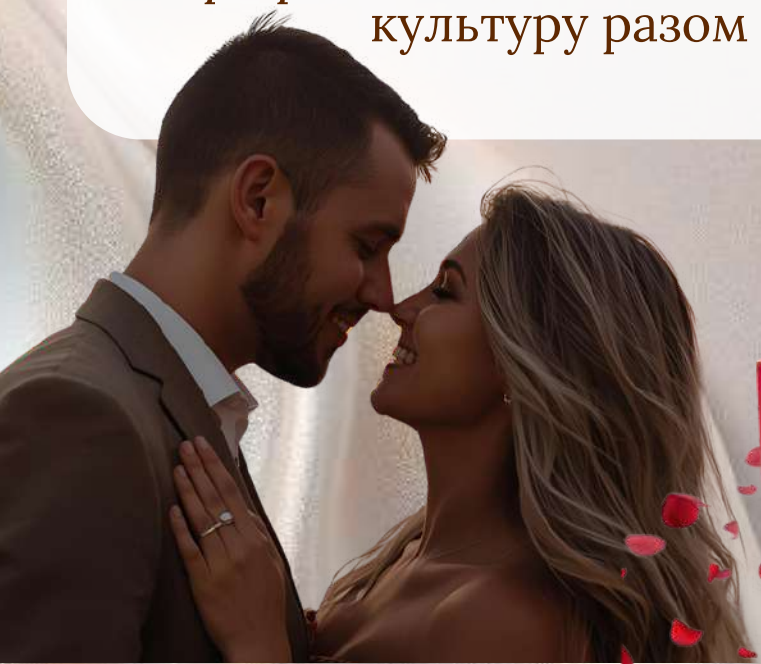
**З 04.09.25 до 09.09.25 на сторінці
@provisorclub_official в Instagram відбувся
конкурс коментарів, присвячений
Всесвітньому дню сексуального здоров'я.**

Учасники ділилися своїми професійними порадами щодо турботи про сексуальне здоров'я, важливості гармонії у стосунках та збереження фізичного й емоційного благополуччя.

Дякуємо кожному, хто приєднався! Ваші щирі, змістовні та практичні коментарі вкотре підтвердили, що фармацевти відіграють надзвичайно важливу роль у формуванні культури відкритого діалогу про інтимне здоров'я. Загалом ми отримали **47 коментарів** із цінними порадами та спостереженнями.

Окрім конкурсу, ми підготували **пост-карусель із цікавими фактами про сексуальне здоров'я** — перегляньте їх на наступних сторінках.
А після цього запрошуємо разом порадити за переможців конкурсу та ділимося корисними порадами й коментарями учасників.

Разом із ІНТІНОВА® та АДРІУС® ми доводимо: говорити про сексуальне здоров'я можна відкрито, професійно й з повагою. Дякуємо, що творите цю культуру разом із Provisor Club ❤️



ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО СЕКСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я



1 СЕКС – ЧАРІВНА ПІГУЛКА ДЛЯ ГАРНОГО НАСТРОЮ

Під час інтимної близькості виділяються серотонін, дофамін і окситоцин, які покращують настрій і сон



2 СЕКС – КОРИСНИЙ ДЛЯ СЕРЦЯ

Доведено, що регулярна сексуальна активність асоціюється з нижчим ризиком серцево-судинних ускладнень і допомагає знімати стрес



3 СЕКС – І ПРОЛОНГАЦІЯ МОЛОДОСТІ

Регулярне сексуальне життя пов'язане з більшою довжиною теломерів — захисних систем на кінцях хромосом, що є регуляторами біологічного «годинника молодості» клітин



4 ОРГАЗМ — МІНІ-ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ МОЗКУ

Під час оргазму активуються центри емоцій, винагороди та пам'яті, а мозок отримує потужний заряд гормонів щастя



ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО СЕКСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я



5 СОН ПІДВИЩУЄ СЕКСУАЛЬНЕ БАЖАННЯ

Якісний сон покращує настрій і лібідо, а недосип може знижувати сексуальну активність



6 БЛИЗЬКІСТЬ ЯК АНАЛЬГЕТИК

Оргазм та сексуальна активність можуть підвищувати рівень ендорфінів, що тимчасово знижує біль, наприклад головний або менструальний.



7 СЕКС І ПАМ'ЯТЬ

Деякі дослідження показують, що сексуальна активність може покращувати когнітивні функції, включно з пам'яттю та концентрацією.



8 ОРГАЗМ – ПІДТРИМУЄ ІМУНІТЕТ

Після оргазму рівень імуноглобуліну А може тимчасово зростати, допомагаючи організму протистояти інфекціям



ВІТАЄМО ПЕРЕМОЖЦІВ!



**Шолька Оксана,
м. Кропивницький**

**Ковч Тетяна,
с. Ратне**

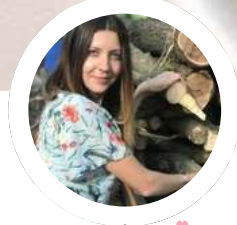


**Власенко Ольга,
м. Одеса**



КОМЕНТАРІ ПЕРЕМОЖЦІВ!

Шолька Оксана, м. Кропивницький



Хочеш сили й енергії на всі дні? 🤝 Бери Адріус – і впевнено вперед іди! ⚡ Дівчата, бережіть баланс і свій спокій 🌸 Інтінова допоможе – буде все легко й без клопоту! ✨ Рухайся, смійся, батарейки заряджай 🧑🏻♂️ І ніколи в ліжку не скучай! 😊 Турбота про себе = кайф і веселі ночі, А сміх + здоров'я = суперсила точно! 😎

Інтінова ❤️ – твій секрет гарного настрою і трохи магії для жіночого бажання 😊 Адріус 🤝 – для тих, хто хоче бути супергероєм у ліжку і не тільки 😊 Живи яскраво, відчувай більше і посміхайся частіше! ✨

🔥 Сексуальне здоров'я – твоя суперсила! Фармацевт радить: ⚡ Адріус – вибух енергії та витривалості ❤️ Інтінова – баланс, впевненість і гармонія 🤝 Разом: максимум сили, здоров'я та задоволення щодня!

❤️ Ось професійна порада фармацевта для пацієнтів у зручній формі ❤️ 🧴 Щоб зберегти здоров'я та енергію, важливо не лише лікуватися, коли вже з'явилися симптоми, а й попереджати їх появу. 🔥 Чому це важливо: профілактика завжди ефективніша за лікування; організм потребує постійної підтримки, особливо у періоди стресу, втоми чи сезонних застуд; регулярний прийом рекомендованих засобів (наприклад, комплексів вітамінів та мінералів, як Адріус чи Інтінова) допомагає зміцнити імунітет та відновити сили.

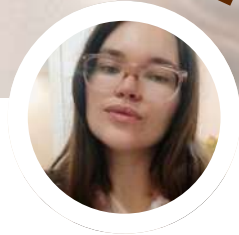
💡 Фармацевт радить: Дотримуйтесь курсу прийому – пропуски знижують ефективність. Поеднуйте добавки з правильним харчуванням і фізичною активністю. 😊

💧 Сексуальна пігулка Адріус ❤️ – легко і безтурботно, Приймай щодня – і життя буде просто!

🔥 День сексуального здоров'я – час дбати про себе! Сексуальність – це не лише про інтим, а й про гармонію тіла, енергію та впевненість у собі 💙 🧑🏻♀️ 🧑🏻♂️ Порада фармацевта: 🤝 Адріус – для чоловіків: сила, витривалість, енергія: 🌸 Інтінова – для жінок: комфорт, баланс, впевненість 💡 «Сила і впевненість – щодня з Адріус» «Баланс і комфорт – легкість з Інтінова» «Турбота про себе = щастя у стосунках» «Менше табу – більше гармонії» ❤️ Любов і впевненість починаються з турботи про себе! 😊

КОМЕНТАРІ ПЕРЕМОЖЦІВ!

Ковч Тетяна, м. Ратне



Регулярні медичні огляди:

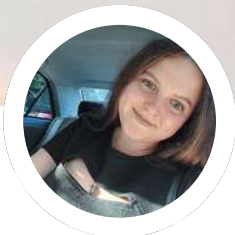
Відвідуйте гінеколога (для жінок) або уролога (для чоловіків) не тільки при появі симптомів, а й профілактично. 🥰

Секс в задоволення:

Практикуйте сексуальну активність з партнером у комфортному для обох ритмі та без надмірного тиску чи страху ❤️

Цей день є чудовою нагодою для відкритих розмов у родині, з партнерами та друзями про сексуальність та особисті кордони.

День сексуального здоров'я важливий тому, що захищає права: пропагує сексуальні права, включаючи право на доступ до безпечного сексу, інформації та захист від насильства. 📧



Власенко Ольга, м. Одеса

Перше - користуйтеся презервативами, навіть, якщо Вам кажуть, що нічим не хворіють, навіть, якщо кажуть, що без них приємніше. Ну, а щоб було приємно, треба, щоб було волого, тому лубрикант у поміч, і Інтінова, щоб було пружніше, а чоловіку - Адріус, щоб було твердіше. Секс - це також відповідальність: за здоров'я і за задоволення!

КОМЕНТАРІ УЧАСНИКІВ!

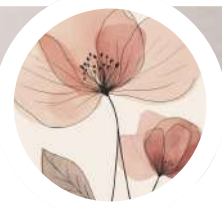
Адаховська Крістіна, м. Ужгород

Турбота та підтримка свого сексуального життя важлива, особливо в наш час сповнений стресом. Дуже важливо інформувати, особливо молодь, про засоби контрацепції.



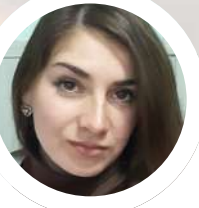
Апанасова Лілія, м. Запоріжжя

♥• «Сексуальне здоров'я — це не лише профілактика захворювань, а й турбота про власне тіло, емоції та стосунки. Важливо регулярно проходити обстеження, відкрито говорити з партнером і не соромитися звертатися по допомогу. День сексуального здоров'я нагадує нам, що інтимні теми – природна частина життя, і відвертість у цій сфері допомагає зберегти гармонію та якість життя».



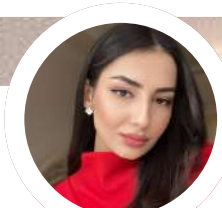
Богуцька Ольга, м. Вінниця

День сексуального здоров'я допомагає зробити інтимні теми нормальними для обговорення, щоб люди могли піклуватися про себе без страху осуду. ❤️❤️❤️🔥🔥🔥😍😍😍



Воробей Катерина, м. Кропивницький

Для посилення дії Інтінови та Адріус обов'язково кажуть своєму партнеру, як сильно ви його кохаєте (мінімум 5 разів на добу) ❤️

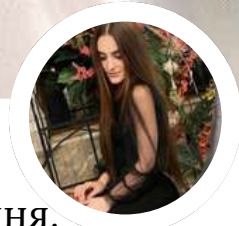


Перець Єлизавета, м. Житомир

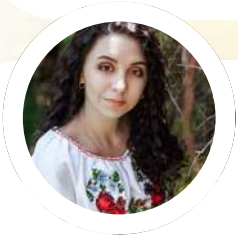
Чому важливий День сексуального здоров'я? Бо він нагадує нам, що говорити про інтимне-нормально. Це допомагає руйнувати стереотипи та знімати бар'єри, щоб кожна людина могла отримати своєчасну допомогу, поради й підтримку.

КОМЕНТАРІ УЧАСНИКІВ!

Дуднік Ірина, м. Вінниця

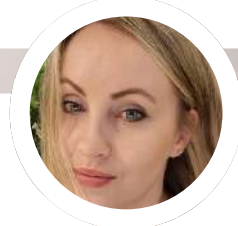


Турбота про себе — це не тільки спорт і харчування. Інтимне здоров'я теж важливе: профілактичні огляди і відкриті розмови допомагають почуватися впевнено.



Величко Аліна, м. Вільнянськ

Багато хто забуває, що постійне використання телефону перед сном не тільки псує сон, а й знижує вироблення мелатоніну. А це напряду впливає на гормональний баланс і сексуальне здоров'я. Я раджу практикувати хоча б 30 хвилин «гаджет-детоксу» перед сном. Це підвищує якість відпочинку і позитивно відображається на інтимному житті. Також вважаю що треба підтримувати і водний баланс, щоб запобігти сухості слизових і дискомфорту



Дубровина Юлія, м. Дніпро

Як цей день допомагає говорити відкрито про інтимні теми Створює «безпечний простір» для обговорення тем, які часто замовчуються. Заохочує освіту – у школах, університетах, медичних закладах проводяться лекції й тренінги. Надихає на діалог у сім'ї та парі – легше почати розмову, коли є соціальний контекст і подія, що її підтримує. Формує культуру турботи – відкритість допомагає не тільки у стосунках, але й у власному ставленні до себе. ✨ Відкрите спілкування про сексуальність знижує тривогу, зміцнює довіру у стосунках і допомагає будувати здоровіші відносини.



Кліщ Руслана, м. Добротвір

Корисно звертати увагу на загальний стан організму: регулярна фізична активність, здорове харчування, достатній відпочинок, а також відвертість і довіра в стосунках. Також не варто забувати про регулярні медичні огляди та підтримку емоційного комфорту.

КОМЕНТАРІ УЧАСНИКІВ!

Чувтаєва Олена, м. Біла Церква

1. Спілкуйтесь з партнером про секс.
2. Користуйтеся засобами контрацепції, лубрикантами.
3. Регулярно проходите обстеження лікарів



Євтушенко Лілія, м. Рівне

На сексуального здоров'я також впливає і емоційний стан людини. Тому потрібно більше відпочивати і бути позитивними



Завгородня Елена, м. Суми

Перш за все це довіра та взаєморозуміння між партнерами, коли можна прямо поговорити про бажання, незручності. Коли щось не виходить, якійсь проблеми або дискомфорт, – про це треба розмовляти. Секс це здоров'я, вивільнення потрібних гормонів, відповідальність та зміцнення стосунків. Однак, якщо потрібна допомога, то ANANTA має препарати для підтримки обох партнерів. Інтінова для жінок (взагалі крутезна, з широким спектром дії), Адріус – для чоловіків (рослинний помічник для чоловічої сили та впевненості).🔥

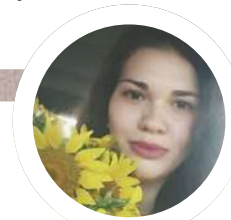


Юрій Катерина, м. Вінниця

Дбай про інтимне — використовуй захист, проведи обстеження та не соромся звертатись до фахівця. Сексуальне здоров'я — основа твого благополуччя!

Кіпер Тетяна, м. Вінниця

Для підтримки фізичного та емоційного здоров'я важливо дотримуватися здорового способу життя, що включає регулярну фізичну активність, збалансоване харчування та достатній сон. В інтимних стосунках важливо говорити про свої відчуття з партнером, а також вміти слухати і почути сказане, адже ніхто не вміє читати думки.



КОМЕНТАРІ УЧАСНИКІВ!

Кравчук Ольга, м. Ковель



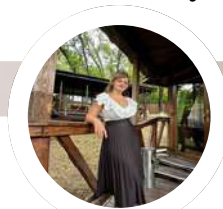
Турбота про сексуальне здоров'я дуже важлива.

А День сексуального здоров'я – дуже актуальний, особливо у наш стресовий час. А щоб краще відмітити таке унікальне свято, то Адріус і Інтінова завжди стануть у пригоді! Кохайте та будьте коханими цілодобово, а в цей день – особливо! ❤️❤️❤️



Куценко Альона, м. Одеса

Часто жінок в менопаузі турбує сухість інтимного місця, а тому деякі з них відмовляються від сексуальних стосунків. Але це не вихід, тому я завжди рекомендую Інтінова гель, який можна використовувати і як лубрикант, для зменшення болісних відчуттів під час статевого акту.



Олешко Марина, м. Полтава

Сексуальне здоров'я – важлива частина загального благополуччя кожної людини. Як зберегти сексуальне здоров'я?

Освіта та знання: Читайте перевірену інформацію про статеве дозрівання, контрацепцію та ризики. Вивчайте анатомію свого тіла. Використання засобів контрацепції: Презервативи – найкращий спосіб запобігти ІПСШ та небажаний вагітності. Консультація з лікарем щодо інших методів контрацепції.

Регулярні медичні обстеження: Візит до гінеколога або уролога має бути нормою навіть за відсутності скарг. Скринінг на ІПСШ раз на рік або після зміни партнера.

Психологічна підтримка: Не соромтеся звертатися до психолога або сексолога, якщо виникають питання чи сумніви. Обговорюйте свої почуття та переживання з близькими людьми. Дбайте про себе, обирайте відповідальних партнерів і приймайте зважені рішення. Сексуальне здоров'я – це запорука щасливого та гармонійного життя. ❤️😄🔥



Швидченко Олена, м. Красилів

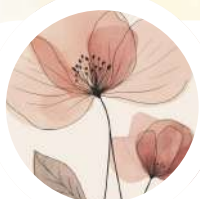
Регулярний огляд у лікаря, безпечний секс, регулярний відпочинок фізично і духовно

КОМЕНТАРІ УЧАСНИКІВ!

Овчіннікова Альона, м. Одеса

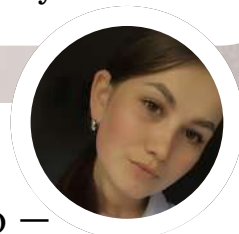


Секс відіграє важливу роль в житті людей. Від нього залежить емоційне і фізичне самопочуття. Тому потрібно про це пам'ятати, але і не забувати про захист.



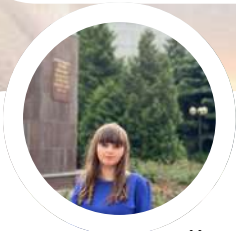
Романюк Надія, м. Луцьк

Турбота про сексуальне життя – це турбота про своє здоров'я та стосунки. Регулярне обговорення потреб і меж із партнером(кою) допомагає уникати непорозумінь, зміцнює довіру й емоційну близькість. Дотримання безпечної поведінки (захист від ІПСШ та небажаної вагітності) – це прояв поваги до себе й партнера. Так само важливо стежити за власним психічним станом: коли людина задоволена своїм інтимним життям, це позитивно позначається на самооцінці, настрої й загальному добробуті.



Романюк Ольга, м. Любомиль

Регулярно піклуйтесь про баланс між тілом і психікою – поєднуйте фізичну активність із відкритим спілкуванням із партнером. Фізичний аспект: помірні тренування (йога, пілатес, кардіо чи просто щоденні прогулянки) покращують кровообіг, гормональний баланс та підвищують рівень енергії, що позитивно впливає на сексуальне життя. Емоційний аспект: чесна розмова з партнером про власні бажання, комфорт і межі зменшує напругу та підвищує довіру, а отже – і задоволення від інтимних стосунків.



Коровіна Діана, м. Новомиргород

На мою думку, День сексуального здоров'я – важливий. Його роль полягає в усвідомленні суспільством, що сексуальне здоров'я – є однією із заповорок задоволення життям. Сексуальне здоров'я – є фундаментом для побудови здорових стосунків, продовження роду. Також важливо підвищувати обізнаність населення про методи контрацепції, зняти табу з тем про інтимність.

КОМЕНТАРІ УЧАСНИКІВ!



Старих Марина, м. Харків

Піклуйтеся про себе та своє здоров'я! ❤️ Особливої уваги потребує сексуальне здоров'я! ❤️ Тут на допомогу прийде Інтінова для жінок 😊 та Адріус для чоловіків 😊 Інтінова допоможе відновити слизову оболонку, зволожити, усуне сухість, підвищить чутливість при статевому акті 😊 Адріус підвищить фізичну витривалість, поліпшить еректильну функцію та сперматогенез 😊 Любите себе, бережіть себе! Піклуйтеся про своє сексуальне здоров'я та отримуйте задоволення! ❤️❤️❤️



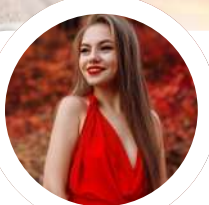
Старченко Леокадія, м. Луцьк

Інтимне життя — це не тільки про почуття, а й про здоров'я. Турбота про сексуальне здоров'я допомагає зберігати гармонію в парі, впевненість у собі та радість від стосунків ❤️. Щоб кохання приносило лише приємні емоції, важливо вчасно дбати про себе. Тут на допомогу приходять Адріус для впевненості та Інтінова для комфорту й ніжності. Будьте уважні до себе і свого партнера — і нехай інтим приносить тільки щастя щодня, а не лише у свято! ❤️🔥



Стебло Тетяна, м. Вінниця

Дбай про тіло і емоції одночасно. Вчися відчувати свої потреби, не соромся говорити про них партнеру, а також регулярно приділяй увагу профілактиці — плановим візитам до гінеколога чи уролога. Відкрита розмова та турбота про себе зміцнюють довіру, підвищують самооцінку і роблять інтимне життя гармонійним.



Юріна Карина, м. Житомир

Любов до себе починається з турботи про інтимне здоров'я. 🙌 Дуже часто ми відкладаємо візити до лікаря або ігноруємо легкий дискомфорт. Але своєчасна профілактика, правильний вибір засобів догляду та увага до сигналів організму допомагають зберегти не тільки здоров'я, а й якість життя. Бо сексуальне здоров'я — це не розкіш, а базова потреба, яку варто ставити на перше місце 😊😊

КОМЕНТАРІ УЧАСНИКІВ!

Тхорецька Тетяна, м. Вінниця



♥ Сексуальне здоров'я важливе не тільки для фізичного благополуччя, а й для емоційної рівноваги. За даними ВООЗ, регулярні профілактичні огляди та відкриті розмови з партнером знижують ризик інфекцій і покращують якість стосунків. День сексуального здоров'я нагадує: говорити про інтимне — нормально і корисно для всіх.



Усенко Аліна, м. Покров

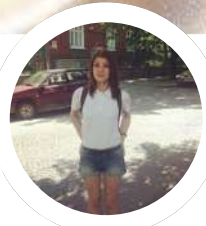
Дуже часто приводом для багатьох непорозумінь в стосунках являється саме тема сексуальних відносин. Партнери бояться сказати, а іноді і признатися самому собі, що на деяких етапах життя виникають певні проблеми пов'язані з дискомфортом та змінами в сексуальному потязі. Через це також страждає загальне самопочуття та емоційний стан, знижується самооцінка. Тому найголовніше не боятися і не соромитися проблеми, а вирішувати її! В сучасному світі є безліч способів скорегувати цей стан. Є чудові приклади препаратів з лінійки Ananta Medicare – Інтінова – для усунення сухості та подразнення у жінок та Адріус – для підтримки чоловічої сили. Також не забувайте про сон та здорове повноцінне харчування. Кохайтесь і отримуйте задоволення.



Шпирналь Оксана, м. Бурштин

Однак, слід пам'ятати – здоровий секс = свідомий, добровільний і приємний. Просто за природнім інстинктом виконувати акт не достатньо. Тоді ж можна і не отримати вище названі плюси, а навпаки нашкодити собі. У сексуальному здоров'ї важливо: Знати своє тіло і розуміти, як воно працює. ВІДЧУВАТИ ЙОГО І ДОСЛУХАТИСЯ ДО НЬОГО. Вміти спілкуватися з партнером про свої межі та бажання. Мати доступ до інформації й засобів контрацепції. Бути обізнаним про ІПСШ і регулярно перевірятися. Відчувати себе в безпеці — у стосунках, у контакті, у розмові. Світ змінився — і ми теж.

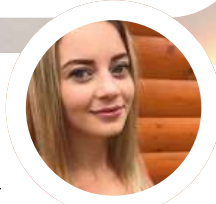
КОМЕНТАРІ УЧАСНИКІВ!



Хохлова(Савицька) Ольга, м. Львів

Декілька професійних порад, які, на мою думку, варто знати кожному:

1. Дбайте про баланс тіла і психіки. Регулярна фізична активність, здорове харчування та якісний сон напряду впливають на гормональний фон, лібідо та репродуктивне здоров'я. Не менш важливими є емоційний комфорт і зниження рівня стресу.
 2. Відкритий діалог із партнером. Щирість у розмовах про потреби, бажання чи тривоги допомагає уникнути непорозумінь і посилює інтимну близькість. Відверта комунікація — одна з найкращих «профілактик» у сексуальному житті.
 3. Профілактика і регулярні обстеження. Як і будь-яка інша сфера здоров'я, сексуальне потребує уваги. Вчасні візити до лікаря (гінеколога, уролога, сексолога) допомагають не лише лікувати, а й запобігати багатьом проблемам.
 4. Повага до себе і свого тіла. Сексуальне здоров'я починається з прийняття власної тілесності та кордонів. Важливо вміти сказати «так» лише тоді, коли дійсно цього хочеться, і «ні» — без почуття провини.
- ♥ Чому День сексуального здоров'я важливий: Він дає можливість говорити вголос про інтимні питання, які часто залишаються «за зачиненими дверима». Це руйнує табу, сприяє просвітництву та допомагає людям відчувати себе впевненішими, здоровішими та щасливішими. ♥



Юхней (Чех) Уляна, м. Болахів

Турбота про сексуальне здоров'я — це запорука впевненості, гармонії та довготривалого благополуччя. Важливо говорити про це відкрито та користуватися сучасними можливостями. Часто раджу звертати увагу на інноваційні рішення, наприклад, Адріус для підтримки чоловічого здоров'я чи Інтінова для жіночого, адже вони допомагають піклуватися про інтимне благополуччя щодня.



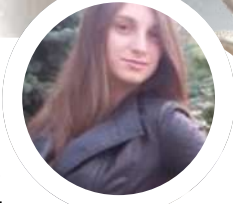
Хіжева Вікторія, м. Кам'янське

Найцінніша порада, яку я даю як фармацевт: не зволікати з профілактикою.

Своєчасний вибір контрацепції, регулярні обстеження та уважність до сигналів організму зберігають здоров'я на довгі роки! Фізична активність, збалансоване харчування та відмова від шкідливих звичок підтримують не лише серце, а й сексуальне здоров'я, дбайте про відпочинок і зменшення стресу. Повноцінний сон — основа здорових гормонів і гарного настрою, а отже і гармонійного інтимного життя!

КОМЕНТАРІ УЧАСНИКІВ!

Шалаєва Наталя, м. Кропивницький



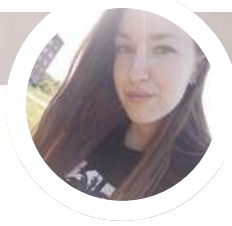
Сексуальне здоров'я це не тільки таблетки і щоденна гігієна, це повага до себе та партнера. Регулярні профілактичні огляди, використання захисту та відверте спілкування у стосунках — це основа, яка зберігає не лише фізичне, а й емоційне благополуччя. А звідси й гармонія з собою, що є запорукою здоров'я!



Шалайкіна(Юрчик) Вікторія, м. Київ

Сексуальне здоров'я – це не тільки про відсутність хвороб, а про баланс між фізичним, емоційним і соціальним благополуччям! Регулярність цих простих звичок допоможе зберігати сексуальне здоров'я, впевненість і гармонію у стосунках:

- ◆ Дбай про щоденну інтимну гігієну без агресивних засобів.
- ◆ Пий достатньо води та харчуйся збалансовано.
- ◆ Будь активним: рух і спорт підтримують гормональний баланс і кровообіг.
- ◆ Спи не менше 7–8 годин на добу.
- ◆ Говори з партнером відкрито про свої потреби й межі.



Усенко Валентина, м. Конотоп

Порада щодо збереження сексуального здоров'я – не ігноруйте знаки свого тіла і походи до лікарів, це стосується як прекрасної статі, так і сильних мужніх чоловіків. Банально, але щорічний чекап – гінеколог/уролог/базові аналізи – запорука не лише гарного інтимного життя, але і основа вашого здоров'я. Тому не нехтуй собою, бережи себе, забезпеч собі захист і впевненість у вашому завтрашньому дні. ❤️



Шмирина Вікторія, м. Харків

Мої поради по збереженню сексуального здоров'я досить прості: треба добре відпочивати тілом та емоційно, "перезавантажувати" свій мозок, щоб він був відкритий для сексуального настрою. Не треба нехтувати гігієною, це обов'язкова умова для "розслаблення" у потрібний момент. Щирі розмови та емоційна близькість з партнером також є незамінною складовою сексуального здоров'я. А про комфорт подбає Інтінова