

Хлопці запитують - професіонали відповідають

На цьому сайті ти знайдеш відповіді на запитання хлопчиків-біженців про сексуальність, бажання та захист. Тут ти можеш прочитати про терміни, яких ти не знаєш:

Словникова довідка

Видання для хлопців також доступне двома мовами: [німецькою/арабською](#) та [німецькою/дарі](#).
Брошура Youth4Youth (дівчата запитують) також доступна у вигляді двомовної брошури [німецькою/арабською](#) та [німецькою/дарі](#).

Веб-версії англійською ([дівчата](#) / [хлопці](#)) та українською ([дівчата](#) / [хлопці](#)) мовами також доступні у форматі PDF

Секс

1. Що таке секс?

Секс – це сексуально збуджуючі дії між людьми або із собою (мастурбація). Це більше, ніж просто статевий акт. Секс також може включати поцілунки, пестощі та задоволення, наприклад, ротом або руками. Головне, щоб це приносило вам із партнером задоволення. Секс дуже важливий для багатьох людей, він є для них приємним і сповненим втіхи. Однак люди відчувають і переживають секс дуже по-різному.

2. Скільки років потрібно мати, щоб займатися сексом?

В Німеччині діють закони, спрямовані на захист дітей та підлітків у сфері сексуальних відносин. Законодавство забороняє дорослим та молодим людям вступати в статеві стосунки з дітьми, які не досягли 14 років. Це правило стосується також французьких поцілунків та інших форм фізичної близькості, таких як петтинг. Починаючи з 14 років, діти в Німеччині вважаються сексуально дозрілими, тобто мають право самостійно вирішувати про участь у сексуальних відносинах та обирати партнерів. Детальну інформацію про ці аспекти ви знайдете на вебсайті Zanzu. Батьки та інші законні опікуни несуть відповідальність за своїх дітей до досягнення ними повноліття, тобто 18 років. Це означає, що вони відповідають за безпеку та добробут своїх дітей і мають право втручатися, якщо виникають підозри про загрозу їхньому благополуччю або безпеці.

Ви можете знайти більше правил та детальну інформацію тут: www.zanzu.de/ua/prava-i-zakoni/vashi-prava/vik-seksualnoji-zgodi/

Основне правило: ви обоє повинні хотіти займатися сексом. Той, хто примушує вас до сексу або погрожує насильством, підлягає кримінальній відповідальності. Не має значення, скільки вам років! І право сказати “ні” стосується всіх людей.

3. Як часто вам доводиться займатися сексом?

Не існує правил щодо того, як часто потрібно займатися сексом. Потреба в сексуальності може бути дуже різною і може змінюватися. Те, як часто ви кохаєтесь, залежить від обох партнерів. Кожні стосунки процвітають завдяки власній пристрасті та потребам обох партнерів. Те, чого хочуть обидва партнери за взаємною згодою, є важливим і правильним. Але чоловіки і жінки також мають право сказати "Ні!".

4. Чи мають жінки такий самий сексуальний потяг, як і чоловіки?



Чи відрізняється бажання сексу між чоловіками та жінками, і якщо так, то як саме, ще не до кінця вивчено. Чоловіки часто повідомляють про частіші сексуальні контакти, ніж жінки. Однак сексуальність може сильно відрізнятися від людини до людини, незалежно від віку і статі, і може змінюватися знову і знову протягом життя. На неї впливають зовнішні та внутрішні чинники. Наприклад, успіх і позитивна самооцінка можуть сприяти виникненню бажання, тоді як тривога, стрес і тиск можуть мати деструктивний вплив.

5. Як довго триває хороший секс?



Хороший секс – це не питання часу, а питання відчуттів. Він може тривати різну кількість часу. Хороший секс приносить задоволення і вітиху всім партнерам. Наскільки приємним та інтенсивним секс може відчуватись, також залежить від інших відчуттів та зовнішніх чинників. Багато хто думає, що секс закінчився, коли чоловік отримав оргазм. Але це не обов'язково так. Люди можуть дарувати один одному прекрасні і приємні відчуття дуже різними способами, наприклад, ротом або руками, якщо вони цього хочуть. Для цього не потрібен жорсткий пеніс.

6. Що таке оргазм?



Оргазм описується як кульмінація сексуального задоволення і збудження. Після фази сильного сексуального напруження, яке все більше і більше зростає, настає відчуття розрядки, за яким слідує стан розслаблення. Люди часто описують оргазм як вибуховий і пов'язаний з відчуттям щастя. Але навіть без оргазму секс може сприйматися як дуже приємний.

У хлопчиків і чоловіків оргазм і еякуляція можуть відбуватися одночасно, але також можуть відбуватися незалежно один від одного. У дівчат і жінок іноді також може відбувати-

7. Як я можу зрозуміти, чи хоче дівчина або жінка зайнятися зі мною сексом?



Це питання має велике значення, адже важливо, щоб сексуальні стосунки були бажаними для обох партнерів. Проте немає універсальних ознак, які б однозначно вказували на інтерес дівчини або жінки до вас чи на її бажання мати сексуальні стосунки саме з вами. Часом може бути складно зрозуміти навіть загальний рівень зацікавленості. Наприклад, вона може вважати вас привабливим, але не мати бажання розвивати відносини далі. Вона може бути відкритою до ніжностей чи поцілунків, проте не бажати сексуального контакту. Тому завжди важливо знати цю межу. Найкращий спосіб уникнути непорозумінь та небажаних ситуацій – це відкрито запитати про бажання та комфорт іншої людини. Завжди поважайте її відповідь і не чиніть нічого, що може бути проти її волі або бажань. Взаємоповага та згода є ключовими у будь-яких стосунках.

8. Як визначити, коли жінка збуджена?



Коли жінка сексуально збуджена, її статеві органи також краще забезпечуються кров'ю. Великі та малі статеві губи набухають, а клітор стає трохи більшим. У деяких жінок набухають груди, а соски стають більш рельєфними. Якщо піхва стає вологою, це також може свідчити про те, що жінка збуджена. Однак ознаки фізичного збудження не обов'язково означають, що дівчата чи хлопці дійсно хочуть зайнятися сексом. Іноді наше тіло реагує не так, як ми того хочемо. Наприклад, піхва дівчини стає вологою, але вона не хоче зайнятися сексом. Ви також можете знову подивитися на [питання 7](#). Або людина хоче зайнятися сексом, але її тіло їй не подає ознак збудження.

9. Чи боляче жінці в перший раз?



Жінки та чоловіки переживають безліч “перших разів” у своєму житті, таких як перший поцілунок, перше романтичне побачення, перший сексуальний досвід. Коли двоє людей вперше займаються сексом разом, це може стати захоплюючим і незабутнім моментом для обох. Проте деякі жінки переживають страх перед першим сексуальним контактом, побоюючись, що він може бути болючим. Біль під час статевого акту може виникати, якщо жіноча піхва недостатньо зволожена або якщо чоловік діє надто різко. Важливо, щоб обидва партнери чекали достатньої зволоженості і були готові до інтимної близькості. Також статевий акт може бути болючим, якщо жінка відчуває напруження або тривогу. Тому

надзвичайно важливо, щоб обидва партнери почувалися комфортно і розслаблено. Обое партнерів повинні бути уважними один до одного, вислуховувати власні відчуття і переконатися, що інша людина також відчувається добре. Це важливо не тільки під час “першого разу”, але й у будь-яких сексуальних відносинах. Щодо питань про кровотечу під час першого статевого акту, це не завжди відповідає дійсності, і в [питанні 10](#) нашої платформи ми докладно роз’яснюємо, чому так відбувається.

10. Що насправді означає втратити цноту?



“Незайманість” – це термін, який використовується, коли люди ніколи не мали статевих стосунків з іншою людиною. Це можуть бути як хлопці, так і дівчата.

Багато хто вважає, що незайманість дівчат і жінок можна розпізнати по дівочій пліві. Це неправильно! Ні жінки, ні чоловіки не можуть визначити, чи мали вони коли-небудь статевий акт.

Термін “дівоча пліва” часто є неправильним і вводить в оману, більш точною є назва “вагінальне кільце”. Ця тканина, яка знаходиться навколо входу у піхву, має різноманітний вигляд і не є бар’єром, що повністю закриває піхву. Вона є еластичною і може розтягуватися, наприклад, під час введення статевого члена, тому неможливо визначити, чи відбувався у жінки статевий акт, виходячи лише з її стану. Іноді під час статевого акту можуть виникати невеликі розриви на шкірі піхви, але важливо зазначити, що менше половини дівчат і жінок відчувають кровотечу під час свого першого сексуального досвіду. Також випадки кровотечі серед чоловіків є досить рідкісними. Кровотеча під час першого статевого акту може відбутися, але це не є нормою і може зовсім не відбутися.

У деяких сім’ях очікується, що у дівчини буде кровотеча – як ознака її незайманості. Це може викликати стрес або тиск. Якщо це стосується тебе, ти можеш поговорити про це з друзями. Разом ви можете подумати про те, як ви хочете комунікувати про це із вашими родинами. Ти також можеш звернутися до консультативних центрів.

І повертаючись до питання про те, що означає “втрата цноти”: насправді ви нічого не можете “втратити”, коли маєте перший сексуальний досвід. Для когось перший сексуальний досвід є дуже важливим, для когось – менш важливим.

[i] Anna Knöfel Magnusson: *Vaginal corona: Myths surrounding virginity: your questions answered*. Brommatryck & Brolins AB, Stockholm 2009; vgl. *Jungfernhäutchen (Hymen)*, abgerufen am 28.11.2022, von www.zanzu.de/de/koerper/koerper-der-frau/jungfernhaeutchen-hymen/

11. Чи потрібно “незайманій” готуватися до першого разу?



Кожен, хто хоче вперше вступити в статеві стосунки, повинен заздалегідь подбати про запобігання вагітності та захист від захворювань, що передаються статевим шляхом. В іншому, немає ніякої спеціальної підготовки, яку дівчатам чи хлопцям потрібно робити перед першим сексуальним досвідом. Головне – не поспішати, довіряти власним відчуттям і серйозно ставитися до почуттів партнера.

Секс чи не секс

12. Чи є люди, які можуть жити без сексу?



Деякі люди свідомо вибирають сексуальне утримання, або утримуються від сексуальних стосунків, незважаючи на наявність сексуальних бажань. Це рішення може бути прийняте як на короткий період, наприклад, до шлюбу або у період підготовки до іспитів, так і на весь життєвий шлях. Наскільки ефективним є повне утримання від сексу у довгостроковій перспективі, залишається невідомим. Деякі дослідження вказують на те, що тривале утримання може призвести до зниження сексуального потягу, тоді як в інших випадках сексуальне бажання може підсилитися після періоду утримання. Лише невелика частина людей не відчуває сексуального бажання або потреби у сексуальних контактах протягом усього свого життя. Такі особи часто ідентифікують себе як асексуальні. Важливо розуміти, що сексуальність є дуже індивідуальною і різноманітною, і вибір кожної людини поважається в сучасному суспільстві.

13. Чому я мастурбую, як я можу звільнитися від цього?



Задовольняти себе – це нормально. Потреба в сексуальному задоволенні є природною і важливою частиною нашої особистості. Саме тому секс також відноситься до базових потреб людини. Ви не можете звільнитися від цього, і мастурбація (також відома як онанізм) є її частиною.

“Хтось робить це часто, а хтось рідко або взагалі не робить. Частота, з якою ви це робите, також може змінюватися від фази до фази. У кожного свої потреби, і це нормально. Багато людей асоціюють мастурбацію з приємним відчуттям. Це також те, про що ви не повинні нікому розповідати. [...] І не потрібно соромитися мастурбації”.[i]

[i] *Selbstbefriedigung*, abgerufen am 28.11.2022, von www.loveline.de/themen/sex/selbstbefriedigung/

14. Мастурбація коштує мені багато енергії, і в результаті страждає моя концентрація. Як я можу тримати мастурбацію під контролем?

Під час статевого дозрівання ти можеш багато думати про секс. Іноді це робить тебе розсіяним і відволікає. Мастурбація не підсилює ці думки, але часто після неї ти відчуваєшся більш розслабленим і можеш знову зосередитися на інших речах.

Кожен хлопець і кожна дівчина можуть самі вирішувати, чи задовольняти себе і як часто. Хтось робить це щодня, хтось раз на тиждень, а хтось ніколи. Це нічого не говорить про те, хороші вони чи погані люди. Інші речі, які вас цікавлять, наприклад, спорт або хобі, можуть допомогти вам менше думати про секс або взагалі забути про нього в перервах між заняттями. Однак, якщо ви

відчуваєте, що не можете думати ні про що інше і дуже страждаєте, ви можете звернутися до психологічно підготовлених експертів (див. розділ з адресами).

15. Чи шкідлива мастурбація?

Ні, мастурбація не є шкідливою для вашого здоров'я! Це нормально і служить для пізнання власного тіла, власного задоволення і відчуттів. Ти можеш дізнатися для себе, які дошки приносять тобі задоволення і збуджують тебе. Ти можеш навіть відчути, що таке оргазм. Пізнання себе – це добре і допомагає згодом відчувати приємні сексуальні стосунки з партнером. Це стосується і дівчат.

16. Чому я постійно думаю про мастурбацію?



Під час статевого дозрівання виникає природне прагнення досліджувати і задовольняти власні сексуальні потреби. Цей період характеризується значними фізичними змінами, які перетворюють дитяче тіло в доросле. У хлопців ці зміни включають зниження тону голосу, ріст волосся на обличчі, збільшення фізичної сили та першу еякуляцію. У дівчат розвиваються груди, і починається менструальний цикл. Всі ці зміни відбуваються під впливом гормонів, які також сприяють зростанню сексуального бажання. Це природний і здоровий аспект дорослішання, і важливо мати можливість відкрито говорити про ці зміни та відчуття, що їх супроводжують. Важливо підкреслити, що це нормальний процес, що відбувається з кожним, і важливо вчитися розуміти і поважати власне тіло та його потреби.

17. Чи задовольняють дівчата себе також?



Як і у випадку з хлопчиками, дівчатка можуть по-різному задовольняти себе, і як часто – це теж залежить від кожної конкретної дівчини. Дівчаткам також корисно пізнавати власне тіло і з'ясовувати, які дотики приємні, а які ні. І мастурбація також не шкодить здоров'ю дівчат.

Геї, лесбійки, бісексуали

18. Чому деякі хлопці закохуються в хлопців, а деякі дівчата в дівчат?



Закоханість – це чудове почуття. Ти хочеш бути поруч з іншою людиною. Це завжди одна-

ково, незалежно від того, хлопець це чи дівчина. Існує багато способів мати стосунки. Це різноманіття включає в себе і гомосексуальність, тобто дівчата можуть закохуватися в дівчат або хлопці в хлопців. Деякі люди також закохуються в представників обох статей, що називається бісексуальністю, або ж вони відкриті до всіх статей, що називається пан-сексуальністю.

Ніхто не може обирати свою орієнтацію. Нікого не можна виховати чи навіть спокусити до гомосексуальної орієнтації. Гомосексуальність – це не хвороба, яку потрібно лікувати! А сексуальне розмаїття – це щось абсолютно природне.

19. Як ви зрозуміли, що ви гомосексуал або бісексуал?



Більшість людей починають проявляти сексуальний інтерес до інших людей у період статевого дозрівання. Хлопчик, який цікавиться лише дівчатками, або дівчинка, яка цікавиться лише хлопчиками, швидше за все, не замислюється над тим, чому він чи вона гетеросексуальні.

Визначення власної сексуальної орієнтації може бути складним процесом. Наприклад, якщо ви хлопець, який відчуває сексуальну привабливість до іншого хлопця, це може бути ознакою гомосексуальності. Іноді може виникати питання, чи це лише дружба, або ж щось більше. Також можливо відчувати фізичний потяг як до хлопців, так і до дівчат, що відомо як бісексуальність. Усвідомлення того, що ви гомосексуал чи бісексуал, може зайняти час. Часто це тривалий процес, пов'язаний зі з'ясуванням, чи є ці почуття постійними або тимчасовими. Гомосексуальні та бісексуальні молоді люди можуть відчувати невизначеність, особливо через страх неприйняття або розчарування друзів та родини. Також існує страх перед негативним ставленням або дискримінацією з боку оточуючих. Через це молодь часто приховує свою сексуальну орієнтацію. Тому важливо підтримувати та приймати друзів, які ідентифікують себе як геї, лесбійки або бісексуали. Підтримка та прийняття їхньої сексуальної ідентичності є ключовими для створення безпечного та відкритого середовища.

20 Що таке транс*?



Існують різні способи визначення “транс-*”. На це вказує зірочка (*).

Загалом бути «транс*» означає, що гендерна ідентичність людини не збігається зі статтю та гендером, які їй присвоїли при народженні.. Люди, які були при народженні визначені як хлопці/чоловіки, але відчують себе жінками, називаються транс*дівчатами або транс*жінками. Люди, які при народженні були визначені як дівчата, але відчують себе хлопчиками/чоловіками, називаються транс*хлопчиками або транс*чоловіками. Однак

люди, які не бажають ідентифікувати себе за гендером, іноді також визначають себе як транс*.[i]

Транс* люди можуть бути гетеросексуальними, бісексуальними або гомосексуальними, як і будь хто інший.

[i] *Transgeschlechtlich*, abgerufen am 28.11.2022, von www.loveline.de/themen/geschlechter/transgeschlechtlich/

21. Скільки людей є геями, бі, лесбійками або транс*?



Дослідження вказують, що між 5 та 10 відсотками населення можуть бути гомосексуали або бісексуали. Тим не менш, ці дані можуть бути залежними від рівня дискримінації у суспільстві. Люди, які стикаються з дискримінацією або бояться її, часто не розкривають свою сексуальну ідентичність. Водночас, кількість людей, які хоча б час від часу відчувають привабливість до осіб своєї статі, може бути значно вищою, навіть якщо вони не ідентифікують себе як геї, лесбійки чи бісексуали. Що стосується трансгендерних людей, точних даних про їхню кількість та відсоток у населенні досі не існує. Також важливо розуміти, що трансгендерність не обов'язково корелює з гомосексуальністю чи лесбійством. Гендерна ідентичність та сексуальна орієнтація – це дві різні категорії. Трансгендерна людина може мати будь-яку сексуальну орієнтацію: гетеросексуальну, гомосексуальну або бісексуальну.

Вагітність і контрацепція

22. Як народжується дитина і звідки вона береться?



Зачаття дитини відбувається в результаті злиття жіночої яйцеклітини з чоловічим сперматозоїдом. Жінки мають два яєчники, розташовані по обидва боки від матки в нижній частині живота. Щомісяця в одному з яєчників дозріває яйцеклітина, яка під час овуляції вивільняється та переміщується в одну з фаллопієвих труб, де може зустрітися зі сперматозоїдом.

Для запліднення сперматозоїди мають проникнути до яйцеклітини через піхву, зазвичай під час незахищеного статевого акту. Під час еякуляції в піхву може потрапити від 50 до 500 мільйонів сперматозоїдів. Також можливе запліднення, якщо сперматозоїди потрапляють у піхву іншими способами, наприклад, через статевий член або пальці, на яких залишилася сім'яна рідина.

Якщо сперматозоїд успішно зливається з яйцеклітиною, формується запліднена яйцеклітина, яка подорожує до матки і там закріплюється, де починає розвиватися. Спочатку утворюється ембріон, який згодом перетворюється на плід. Протягом приблизно 9,5 місяців відбувається розвиток дитини, яка потім готова до народження.

Пологи зазвичай починаються з переймів, під час яких амніотичний мішок, що оточує дитину, розривається і витікають навколоплідні води. Матка скорочується, допомагаючи виштовхнути дитину через піхву, що може бути дуже напруженим і болючим процесом. У Німеччині більшість пологів відбувається у лікарнях, але також можливі пологи у пологових центрах або вдома. Іноді для народження дитини потрібно проводити кесарів розтин, що виконується у лікарні.

Одягни презерватив, отримано 18/07/2019, з

www.liebesleben.de/fuer-alle/kondome/anwendung/.

23. Що мені робити, щоб уникнути небажаної вагітності від мого партнера?



Для чоловіків та хлопців, крім утримання від сексуальних стосунків, використання презервативу є основним методом запобігання небажаному батьківству. Презерватив також ефективно захищає від інфекцій, що передаються статевим шляхом, включаючи ВІЛ. При правильному використанні, яке детально описано в [питанні 24](#), презервативи є безпечними та легко доступними в аптеках, медичних магазинах та онлайн. Важливо обговорити питання контрацепції з партнером до першого сексуального контакту.

Для жінок існує різноманітність контрацептивних засобів. Щоб обрати найбільш підходящий, слід звернутися до гінеколога. Ви також можете відвідати лікаря разом з партнером, щоб дізнатися про різні варіанти контрацепції. Багато консультаційних центрів також на-

дають поради щодо контрацепції та можуть пропонувати безкоштовні консультації анонімно (дивись в розділі “Адреси”). Деякі з цих центрів надають безкоштовний доступ до контрацептивів.

“Перерваний статевий акт” (coitus interruptus), коли пеніс витягується з піхви перед оргазмом, не є надійним методом запобігання вагітності, оскільки сперматозоїди можуть виділятися ще до оргазму. Також варто зауважити, що анальний статевий акт без презервативу може призвести до вагітності, оскільки сім’яна рідина може потрапити з анальної області до піхви.

Презервативи та супутні товари

24. Як правильно користуватися презервативом?



1. Дістаньте презерватив з упаковки. Обережно розірвіть бічну частину упаковки презерватива, а потім вийміть презерватив.

2. Міцно тримайте пеніс і відтягніть крайню плоть назад.

Презерватив і пеніс прилягають один до одного, тільки якщо пеніс ерегований. Відтягніть крайню плоть, якщо пеніс не обрізаний.

3. Одягніть презерватив і видавіть повітря. Розташуйте презерватив так, щоб “згорток” був ззовні, і видавіть повітря з “кінчика”.

4. Тримайте однією рукою, а іншою розгортайте. Розгорніть презерватив до основи пеніса. Не тягніть! Якщо це не спрацювало, спробуйте ще раз з новим презервативом.

5. Продовжуйте розгортання до кінця. Під час анального сексу слід використовувати лубрикант. Лубрикант також може бути корисним під час вагінального сексу, особливо якщо піхва недостатньо волога.

6. Що робити після еякуляції: витягніть пеніс разом з презервативом до того, як він стане в'ялим. Презерватив треба викинути у смітник, а не в туалет! Після цього добре вимий пеніс і руки.

7. Якщо ви ще не настільки досвідчені, краще потренуватися кілька разів самотійно, тоді ви почуватиметеся впевненіше, коли прийде час.

www.zanzu.de/ua/planuvannja-rodini-ta-vagitnist/kontracepcija/prezervativ/

[i] *Ein Kondom überziehen*, abgerufen am 18.07.2019, von www.liebesleben.de/fuer-alle/kondome/anwendung/

25. Як запобігти розриву або пошкодженню презервативів?



-При правильному використанні презервативи захищають від небажаної вагітності та інфекцій, що передаються статевим шляхом!

-Використовуйте лише презервативи, термін придатності яких ще не закінчився (дата вказана на упаковці) і упаковка яких не пошкоджена.

-Презервативи бувають різних розмірів. Занадто тугий презерватив може лопнути, занадто широкий – сповзти.

-Презервативи можна використовувати лише один раз! Будьте обережні при розриві, особливо з довгими нігтями або кільцями. Не використовуйте ножиці, ножі тощо.

-Презервативи не переносять нагрівання або прямих сонячних променів.

-Презервативи не слід тримати в гаманці або кишені штанів, оскільки вони можуть там пошкодитися.

-Презервативи не переносять продуктів, що містять жир або олію. Не використовуйте креми, лосьйони або вазелін. Існують лубриканти на водній основі, які можна купити в магазині або аптеці.

-Не використовуйте два презервативи один на одного! Вони труться один об одного і можуть легше порватися.

26. Що робити, якщо дівчина завагітніла ненавмисно?



У випадку непередбачених проблем із контрацепцією, екстрена контрацепція ("morning-after pill", "таблетка після") може запобігти небажаній вагітності. Важливо прийняти її якнайшвидше, ідеально протягом перших 12 годин, оскільки її ефективність зменшується з часом. Цей препарат доступний в аптеках без рецепта, але для дівчат молодше 14 років потрібна згода батьків. Для дівчат від 14 до 18 років без рецепта від лікаря аптекар може вирішити питання продажу таблетки після консультації. Вартість екстреної контрацепції варіюється від 16 до 35 євро.

Гінекологи та центри планування сім'ї надають підтримку та консультації з усіх питань, пов'язаних з контрацепцією та сексуальним здоров'ям.

Якщо після прийому екстреної контрацепції менструація затримується, важливо зробити тест на вагітність. Це можна зробити у гінеколога, в центрі планування сім'ї або в державній установі охорони здоров'я.

У разі підтвердження вагітності та розгляду питання про аборт, жінка може звернутися до спеціалізованого консультаційного центру. Там можна обговорити всі можливі варіанти дій. Важливо, щоб партнер надавав підтримку та, за можливості, супроводжував жінку під час відвідувань.

Здоров'я під час сексу

27. У чому різниця між ВІЛ та СНІДом?



ВІЛ – це вірус, який може викликати захворювання СНІД.

ВІЛ – це абревіатура від "вірус імунодефіциту людини".

Це означає, що ВІЛ послаблює власний захист організму. Люди можуть інфікуватися від інших людей під час сексу, наприклад, якщо один з партнерів є носієм ВІЛ в організмі.

СНІД – це захворювання, остання стадія ВІЛ-інфекції.

СНІД – це Синдром Набутого Імунодефіциту

Набутий: набутий через інфекцію

Імунодефіцит: слабкість імунної системи

Синдром: різні ознаки хвороби разом

СНІД – це результат ВІЛ-інфекції, якщо її вчасно не розпізнати за допомогою тесту на ВІЛ і не почати лікування. На цьому етапі ВІЛ настільки послабив власну захисну систему організму, що організму важко боротися з інфекціями та певними видами раку. Це може призвести до небезпечних для життя захворювань. Однак сьогодні існують препарати, які можуть запобігти розвитку хвороби і не дати людині передати інфекцію. ВІЛ-позитивні люди повинні приймати ці препарати все життя. На сьогоднішній день ВІЛ-інфекцію неможливо вилікувати. Проте лікування ВІЛ дозволяє жити повноцінним життям.

28. Як я можу захистити себе від ВІЛ/СНІДу?



Передача ВІЛ відбувається відносно рідко і можлива лише при контакті біологічних рідин, що містять вірус, із слизовими оболонками або ранами. Вірус міститься у крові, спермі, вагінальних секретах та слизовій оболонці прямої кишки у людей із ВІЛ, які не приймають антиретровірусну терапію.

Більшість випадків інфікування ВІЛ відбувається через незахищений статевий акт. Ризик передачі вірусу, а також інших інфекцій, що передаються статевим шляхом, особливо високий під час анального чи вагінального статевого контакту. Використання презервативу – ефективний спосіб захисту від ВІЛ, особливо при частій зміні статевих партнерів. Для додаткового захисту деякі люди приймають доконтактну профілактику ВІЛ (ДКП або PrEP англійською), але це слід робити після консультації з лікарем, оскільки ці ліки можуть бути дорогими та мати побічні ефекти.

ВІЛ не передається під час пестощів, поцілунків чи петтінгу. Ризик зараження дуже низький навіть під час орального сексу, особливо якщо уникати контакту зі спермою або менструальною кров'ю через рот.

Багато пар, які спочатку практикують захищений секс, проходять тест на ВІЛ перед переходом до незахищених статевих стосунків. Важливо пам'ятати, що при незахищеному сексі поза стосунками ризик інфікування для постійних партнерів збільшується.

Вживання ін'єкційних наркотиків із використанням спільних шприців також значно підвищує ризик інфікування ВІЛ. Людям, які вживають наркотики, слід завжди використовувати власні шприци і ніколи не ділитися ними з іншими. Предмети особистої гігієни, такі як бритви або зубні щітки, теж не повинні використовуватися спільно, щоб уникнути ризику передачі крові.

29. Чи можна інфікуватись ВІЛ, якщо пити з однієї чашки?



Ні, якщо ви п'єте з однієї чашки або склянки з іншими людьми, ви не можете інфікуватися ВІЛ. У слині міститься так мало вірусу, що інфікування неможливе.

30. Чи більш небезпечний оральний секс для чоловіків?



Ні, оральний секс не більш небезпечний для чоловіків, ніж для жінок. Ризик інфікування ВІЛ під час орального сексу дуже низький для обох, див. [питання 28](#).

Якщо ви хочете перестрахуватися, уникайте потрапляння сперми або менструальної крові до рота.

31. Чи може ВІЛ передаватися через рот?



Так, існує невеликий ризик, якщо сперму або менструальну кров проковтнути через рот. Однак ВІЛ не може передаватися під час поцілунків та обіймів. Слина не заразна.

32. Чи можу я інфікуватися від ВІЛ-позитивної жінки?



Так, якщо ви займаєтеся незахищеним анальним або вагінальним сексом (без презерватива), ви можете інфікуватися від ВІЛ-інфікованої людини. Жінки також можуть інфікуватися від ВІЛ позитивних чоловіків. Ви не можете сказати, дивлячись на людину, чи є вона ВІЛ-позитивною.

33. Чи можна інфікуватися ВІЛ, якщо користуватися презервативом?



Це трапляється дуже рідко, але можливо, якщо презерватив порветься або застрягне в піхві жінки. Тоді слизова оболонка піхви контактує зі спермою і виникає ризик інфікування. Важливо зазначити, що це може статися не тільки з жінкою, якщо чоловік ВІЛ-позитивний. Чоловік також може бути інфікований жінкою, якщо вона ВІЛ-позитивна.

34. Чи відбувається інфікування ВІЛ кожного разу, як трапляється контакт з кров'ю?



Перш ніж ви можете інфікуватися, необхідно кілька умов:

-Людина, з якою ви контактуєте через кров, повинна бути ВІЛ-позитивною.

- Для можливості інфікування ВІЛ-інфекцією необхідна достатня кількість вірусу в крові ВІЛ позитивної людини. Якщо ця людина приймає ліки проти ВІЛ, кількість вірусу в її крові (вірусне навантаження) може знизитися настільки, що вона не може передати вірус іншій людині.

-ВІЛповинен мати можливість потрапити в кров людини, яка ще не інфікована. Це може статися через контакт зі слизовими оболонками та ранами. З іншого боку, неушкоджена шкіра, наприклад, на кисті або руках, не дає можливості інфікуватися.

35. Чи можна інфікуватися, якщо тебе вкусить ВІЛ-позитивна людина?



Це вкрай малоімовірно, допоки у людини, яка вкусила, немає кровотечі і немає обміну кров'ю з нею. Кількість ВІЛ у слині настільки мала, що ВІЛ не може потрапити на рану укушеного.

36. Чи може дитина інфікуватися, якщо мати ВІЛ-позитивна?



Дійсно, існує ризик передачі ВІЛ від матері до дитини, особливо під час пологів та грудного вигодовування. У материнській утробі дитина зазвичай захищена, оскільки має окрему від матері систему кровообігу. Проте, якщо під час пренатального обстеження виявляється ВІЛ-позитивний статус у вагітної, вживаються заходи, щоб запобігти інфікуванню дитини. Вагітна жінка приймає спеціальні протівірусні препарати протягом всієї вагітності, а також після пологів відмовляється від грудного вигодовування на користь штучного.

Додатково новонародженому можуть призначати ВІЛ-специфічні ліки відразу після народження та протягом перших тижнів життя. Пологи рекомендується проводити у спеціалізованій клініці. Народження може відбутися як шляхом кесаревого розтину, так і природним шляхом. Завдяки цим заходам, шанс народження здорової дитини є високим, майже 100%.

37. Чи можна відчутти, що у Вас ВІЛ?



Ні. Тільки тест на ВІЛ дає впевненість. Багато людей не відчують жодних ознак хвороби після інфікування ВІЛ. Дехто почувається так, ніби перехворів на грип. Якщо ви вважаєте, що ви могли бути інфіковані, вам слід звернутися до консультаційного центру (наприклад, у відділ охорони здоров'я) і з'ясувати ймовірність інфікування. Це робиться під час консультації з консультантом і подальшого тестування на ВІЛ.

38. Як розвивається ВІЛ-інфекція?



Якщо особа інфікована ВІЛ і не отримує антивірусне лікування, вірус з часом може суттєво послабити імунну систему. В результаті, організм стає неспроможним ефективно боротися з інфекціями, що може призвести до розвитку СНІДу та смерті. В Німеччині такі випадки трапляються рідко завдяки наявності ефективного лікування, але раннє виявлення інфекції через тест на ВІЛ є критично важливим.

Без лікування процес розвитку хвороби виглядає наступним чином: Невдовзі після інфікування деякі люди відчують грипоподібні симптоми, хоча багато хто не відчуває жодних змін у стані здоров'я. У перші тижні після інфікування, людина має дуже високу спроможність передати вірус далі (гостра фаза). Потім настає період, коли люди знову почувують себе краще і не мають явних симптомів хвороби, який може тривати до десяти років. Згодом з'являються частіші інфекції, ніж у неінфікованих осіб, що можуть включати втрату ваги,

діарею, кашель, шкірні проблеми або тривалу лихоманку. Якщо лікування не розпочато, настає фаза СНІДу, характеризується серйозними ураженнями нервової системи або розвитком раку, які можуть бути фатальними. Таким чином, своєчасне діагностування та лікування ВІЛ є ключовим для запобігання розвитку СНІДу та підтримання здоров'я.

39. Які симптоми СНІДу?



ВІЛ-інфекція послаблює імунну систему людини до такої міри, що вона стає все більш сприйнятливою до інших патогенів, таких як бактерії або віруси, які також можуть заразити інших людей без ВІЛ. Також можуть виникати певні види пухлин. Тільки тест на ВІЛ дає інформацію про те, чи інфікована людина ВІЛ чи ні. І тільки лікар може вирішити, чи є СНІД.

40. Як розвивається СНІД?



Багато людей плутають ВІЛ-інфекцію зі СНІДом. Заразитися СНІДом неможливо. СНІД – це результат інфікування вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), якщо його вчасно не розпізнати і не почати лікування. (Про перебіг ВІЛ-інфекції ти можеш прочитати в [питанні 38](#)).

41. СНІД - небезпечна хвороба чи виліковна?



СНІД – це результат нелікованої ВІЛ-інфекції. Це дуже небезпечна хвороба, оскільки від неї можна померти. Однак сьогодні в Німеччині ніхто не повинен захворіти на СНІД і померти. Якщо хтось інфікувався ВІЛ, є дуже хороші ліки. Вони борються з вірусом імунодефіциту і запобігають СНІДу. Якщо ти постійно приймаєш ці ліки, ти можеш добре жити з ВІЛ-інфекцією.

Навіть коли люди досягли стадії СНІДу, їм у багатьох випадках можна допомогти.

42. Як відбувається лікування ВІЛ/СНІДу?



У Німеччині є лікарі, які спеціалізуються на лікуванні людей з ВІЛ-інфекцією. Вони працюють у ВІЛ спеціалізованих кабінетах або ВІЛ-клініках. Вони вирішують, коли потрібно починати лікування ВІЛ-інфекції. Існують спеціальні ліки для боротьби з вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ). Вони називаються антиретровірусними препаратами і не дають вірусу розмножуватися в організмі. Ці препарати потрібно приймати все життя, оскільки в іншому випадку віруси знову розмножуватимуться і атакуватимуть імунну систему.

43. Чи можна вилікувати ВІЛ/СНІД за допомогою ліків?



ВІЛ-інфекція поки що не виліковна. Однак, якщо вона виявлена за допомогою тесту на ВІЛ, доступні дуже ефективні ліки. Вони запобігають поширенню вірусу в організмі та пошкодженню імунної системи і пов'язаних з ним захворювань (див. також [питання 38](#) і [42](#)).

44. Чи поширена ця хвороба в Німеччині? Який відсоток?



Ні, на щастя, ця хвороба не дуже поширена в Німеччині. Це також пов'язано з тим, що існує велика кількість освітніх програм на цю тему. Загалом у Німеччині проживає 82,7

мільйона людей (2017 рік). З них, за оцінками, 86 000 (2017) людей є ВІЛ-позитивними, тобто інфікованими ВІЛ. Це відповідає приблизно 0,1% населення. Однак важливо зазначити, що ВІЛ-інфекція призводить до захворювання лише в тому випадку, якщо її не розпізнати і не лікувати. Тому кількість людей у Німеччині, які захворіли внаслідок ВІЛ-інфекції, є надзвичайно низькою.

[i] Robert Koch Institut: *HIV/AIDS in Deutschland – Änderung der Eckdaten der Schätzung*, 2017

45. Де я можу пройти тест на ВІЛ?



Якщо ви розглядаєте можливість пройти тест на ВІЛ або підозрюєте наявність іншої інфекції, що передається статевим шляхом, ви можете звернутися до місцевого відділу охорони здоров'я або спеціалізованого консультаційного центру. Ви знайдете адреси цих установ нижче. Тести в цих центрах зазвичай проводяться анонімно та з супроводжуючою консультацією, так що ваша особистість залишиться невідомою. Також можливо пройти тест у лікаря, але в цьому випадку він не буде анонімним. Нещодавно з'явилася можливість придбати тест на ВІЛ в аптеці, консультаційному центрі або онлайн і провести його самостійно. Проте консультація може бути корисною, тому рекомендується скористатися цією послугою. Якщо результат тесту позитивний, необхідно провести додаткове тестування на ВІЛ для підтвердження діагнозу.

Для знаходження найближчого консультаційного центру відвідайте сайт:
www.hivandmore.de/hiv-test/teststellen/index.php.