

Дівчата запитують - Професіонали відповід- ають

Дівчата запитують – професіонали відповідають

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

Словникова довідка

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

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

Менструація, період, дні

1. Чому у мене місячні?



У багатьох дівчат перша менструація настає у віці між 11 та 15 роками. Це ключовий момент у процесі статевого дозрівання, коли їхнє тіло починає активно виробляти статеві гормони. Ці гормони відповідають за формування менструального циклу, який зазвичай триває близько місяця. Перший день менструації є початком цього циклу (детальніше дивіться у Малюнку 2).

На початковому етапі статевого дозрівання в яєчниках дівчат знаходиться приблизно 400 000 незрілих яйцеклітин. Під впливом гормонів, щонайменше одна з цих яйцеклітин починає дозрівати в яєчнику протягом перших 14 днів циклу, який розпочинається з першого дня менструації. В цей же час, матка також готується до потенційної вагітності. Її слизова оболонка потовщується, створюючи умови для можливого прикріплення заплідненої яйцеклітини.

Приблизно в середині менструального циклу, який триває в середньому 28 днів, відбувається овуляція. Це момент, коли зріла яйцеклітина виходить з яєчника. Після цього фолікул, з якого вийшла яйцеклітина, перетворюється на жовте тіло. Яйцеклітина подорожує до маткової труби, де вона може бути запліднена сперматозоїдом протягом наступних 12-24 годин. Жовте тіло продукує гормони, які допомагають підготувати матку до можливого вагітності. Якщо запліднення не відбувається, жовте тіло зникає, яйцеклітина розпадається, і через приблизно два тижні після овуляції настає менструація через відторгнення верхнього шару слизової оболонки матки. Однак, якщо запліднення відбувається, яйцеклітина імплантується в матці, і починається вагітність. Важливо пам'ятати, що сперматозоїди можуть виживати в жіночому репродуктивному тракті до 7 днів, тому реальний період, коли вагітність можлива, є довшим за вказані 12-24 години!

Ви можете дізнатися більше тут www.zanzu.de/de/koerper/koerper-der-frau/monatsblutung

BzGA (Hg): Ein kleines Wunder: Die Fortpflanzung, Fruchtbarkeit bei Frau und Mann, 2018, Edition 4.8.07.18, p.6.

2. Скільки днів зазвичай триває менструація?



Менструація є ключовою складовою [менструального циклу](#). Зазвичай вона триває від 3 до 7 днів. Цілий менструальний цикл включає період від першого дня однієї менструації до першого дня наступної. Типова тривалість цього циклу становить від 25 до 35 днів. У молодих дівчат менструальний цикл часто буває непостійним, адже їхній організм ще пристосовується до нових змін. Особливо протягом перших декількох років після початку менструацій, можна очікувати значні варіації у тривалості, інтенсивності та частоті менструальних циклів.

3. Чи нормальна відсутність менструації?



У дівчаток, які проходять період статевого дозрівання, менструації часто нерегулярні, а іноді можуть бути відсутніми, див. [питання 2](#).

Якщо ваш [менструальний цикл](#) зазвичай був регулярним, але раптово став нерегулярним, це може бути викликано різними факторами, як-от стрес, переїзд або зміна ваги. Це зазвичай не є приводом для занепокоєння. Проте, якщо ви помічаєте, що нерегулярність триває кілька місяців, рекомендується проконсультуватися з лікарем для уточнення причин і отримання відповідних рекомендацій.

Якщо ви вважаєте, що можете бути вагітною, зробіть тест на вагітність або зверніться до гінеколога.

4. Чи можна користуватися тампоном, якщо ти ще незаймана?



З біологічної точки зору, тампони підходять для усіх дівчат та жінок під час менструації, незалежно від їхнього сексуального досвіду. Немає потреби турбуватися про “цноту” – еластична тканина на вході до піхви (вагінальна діафрагма) дозволяє легко вставити тампон без травмування (детальніше див. [питання 17](#)). Тампони бувають різних розмірів, тому ви можете експериментувати, щоб знайти найзручніший для вас. Альтернативно, ви завжди можете використовувати прокладки або інші засоби гігієни.

5. Чому у хлопчиків не буває місячних?



У хлопчиків не може бути менструації, тому що для цього їм потрібні певні гормони, ма-

тка, фаллопієві (маткові) труби та яйцеклітини. У хлопчиків нічого цього немає. Тому вони не можуть мати дітей.

6. Чому у жінок з'являється слиз (виділення)?

Піхва вистелена слизовою оболонкою. Усі слизові оболонки в організмі повинні бути вологими, щоб залишатися здоровими і захищати від інфекцій, у тому числі, наприклад, слизові оболонки рота і носа.

Виділення з піхви – це звичайне явище для всіх жінок. Це може бути прозора або трохи біла чи жовтувата слиз, яка зазвичай не має різкого запаху. Обсяг та вигляд цих виділень можуть змінюватися протягом менструального циклу. Такі виділення допомагають утримувати піхву чистою та захищеною від інфекцій. Молочнокислі бактерії, які є в піхві, підтримують кисле середовище, що перешкоджає розвитку шкідливих бактерій і грибків. Саме тому не рекомендується мити піхву звичайним милом чи спеціальними лосьйонами – вони можуть порушити природний баланс і зробити піхву вразливою до інфекцій. У молодих дівчат також можуть бути виділення перед першою менструацією, оскільки це є ознакою гормональних змін у організмі.

Коли жінка збуджена і відчуває бажання зайнятися сексом, залози біля входу в піхву також виробляють рідину, яка діє як мастило. Вона допомагає гарантувати, що статевий акт не буде болючим.

7. Чому менструальна кров має різний колір?

Під час менструації можна помітити різні відтінки крові – від темно-червоного до світло-червоного та коричневого. Це пов'язано з інтенсивністю кровотечі. Наприклад, у дні з більш інтенсивною кровотечею, кров зазвичай має яскравіший відтінок червоного. На початку та наприкінці менструації, коли кровотеча слабша, кров взаємодіє з киснем та кислим середовищем піхви і стає більш коричневою. Менструальна кров також містить комбінацію самої крові, частинок слизової оболонки і піхвової рідини. Тому зміна кольору менструальної крові є звичайним і нормальним явищем.

8. Чому ми відчуваємо біль під час менструації?

Не кожна дівчина відчуває біль під час менструації. Для деяких вона настає без попереджувальних симптомів. Інші можуть відчувати незначні тягнучі болі внизу живота, головний біль або набряклість грудей перед початком менструації. Під час самої менструації

деякі дівчата та жінки відчувають спазми або біль внизу живота або в області попереку. Ці відчуття спричинені гормонами, які змушують матку скорочуватись для відшарування слизової оболонки. Іноді ці гормони можуть викликати нудоту або діарею. Якщо ви відчуваєте сильний біль, рекомендується проконсультуватися з гінекологом, щоб виключити інші можливі причини болю.

9. Що я можу зробити, якщо у мене виникли проблеми з менструацією (наприклад, біль у животі або головний біль)?

Є багато способів розслабитися і полегшити дискомфорт під час менструації, і кожна дівчина може знайти те, що найкраще підходить саме їй. Фізичні вправи та заняття спортом часто допомагають зменшити симптоми та розслабити м'язи. Але іноді все, що потрібно, це просто відпочинок. Спробуйте прикласти теплу грілку до живота або випити чашку заспокійливого трав'яного чаю, такого як ромашка, меліса або м'ята перцева. Переміна положення тіла також може допомогти, наприклад, притягнення колін до грудей у положенні лежачи або сидючи. М'який масаж живота також може бути корисним.

Якщо ви часто відчуваєте дуже сильний біль, вам слід звернутися до лікаря.

10. Чи можна займатися сексом під час менструації?

Так, якщо ви відчуваєте бажання зайнятися сексом під час менструації, кровотеча не є причиною відмовлятися від нього. Оскільки кровотеча є абсолютно природним процесом організму, вам не потрібно відчувати себе нечистою або соромитися. Однак, оскільки ти можеш завагітніти під час менструації, тобі слід подумати про контрацепцію (див. також [питання 11](#)).

11. Чи можна завагітніти під час місячних?

Так, дівчина чи жінка може завагітніти від незахищеного сексу з хлопцем чи чоловіком, незважаючи на менструацію. Якщо ви не хочете завагітніти, вам слід використовувати засоби контрацепції протягом усього менструального циклу, в тому числі під час менструації, щоб бути в безпеці.

Важко точно визначити, коли наступить овуляція після останньої менструації, оскільки цей процес може варіюватися від місяця до місяця у кожної дівчини чи жінки.

Сперматозоїди здатні виживати у матці та маткових трубах до семи днів, тому є можливість запліднення та настання вагітності навіть якщо статевий акт відбувся під час мен-

струації, а наступна овуляція відбудеться протягом наступних семи днів. Більше про це ви можете прочитати у відповіді на [питання 1](#).

Секс уперше

12. Що таке секс?



Секс – це не тільки фізична близькість, але й будь-які сексуальні дії, які приносять задоволення. Це може включати поцілунки, ласки, задоволення руками або ротом, і не обмежується лише статевим актом, яким є проникнення пеніса в піхву або анальний отвір. Головне, щоб секс приносив задоволення та був приємним. Якщо це секс з партнером, важливо, щоб обидві сторони були згодні на це і мали можливість сказати 'ні' або зупинитися в будь-який момент, якщо щось стає неприємним (детальніше див. відповідь на [питання 22](#)).

13. Чому люди займаються сексом?



Потреба в сексі є природною і важливою частиною нашої особистості. На це впливають, наприклад, наші гормони, виховання, суспільство та особистість. Сексуальний потяг варіюється від людини до людини, а також змінюється протягом життя. У деяких людей сексуальний потяг майже відсутній.

Люди можуть використовувати секс для вираження любові, прихильності чи бажання. Приємна, задовольняюча сексуальність може ще більше зблизити людей і зміцнити їхні стосунки. Люди також займаються сексом, щоб мати дітей.

14. На що схожий секс?



Секс може відчуватися дуже по-різному. Під час сексу ви можете відчувати величезне за-

доволення, насолоду, гарне самопочуття або розслаблення. Ви можете відчувати себе бажаним, прийнятим, розпеченим і дуже близьким зі своїм партнером.

Ви також можете відчути оргазм як кульмінацію сексуального задоволення і збудження. Після фази сильного сексуального напруження, яке все більше і більше зростає, ви відчуєте розрядку, за якою слідує стан розслаблення. Але навіть без оргазму секс може бути дуже приємним.

Однак іноді секс може бути не таким вже й чудовим, наприклад, якщо вам не дуже хочеться, ви напружені або погано себе почуваете. Тоді ви можете закінчити його або приділити більше уваги наступного разу, щоб він приніс вам задоволення.

15. Коли найкращий час для першого разу?

Ви самі визначаєте, коли настане правильний час для першого сексуального досвіду. Довіряйте своїм почуттям і не дозволяйте іншим тиснути на вас! Тривога та невпевненість перед першим разом є абсолютно нормальними. Якщо ці почуття здаються занадто сильними, можливо, вам варто почекати, поки не відчуєте більшої впевненості. Перший сексуальний досвід може бути також захоплюючим і приємним. Для цього важливо, щоб ви і ваш партнер мали достатньо часу та приватності, і важливо вести відвертий діалог про ваші бажання та почуття.

Підготовка до приємного часу для вас обох також включає в себе з'ясування та обговорення питань захисту від небажаної вагітності та інфекцій, що передаються статевим шляхом. Вирішіть разом, який варіант є найкращим для вас і хто буде про це піклуватися, див. [питання 34](#).

16. Яким буде перший раз? Яким буде перший раз для чоловіка і для жінки?

Перший сексуальний досвід може викликати різноманітні почуття: від захоплення та радості до невеликого розчарування чи дискомфорту. Це зовсім нормально відчувати хвилювання або навіть нервозність перед цим важливим моментом. Ваш партнер може відчувати подібне. Тому дуже важливо обговорити з партнером те, що подобається і не подобається та очікування. Пам'ятайте, що кожна людина, чи то чоловік, чи жінка, переживає свій перший раз по-своєму.

17. Чи легко втратити або розірвати дівочу плівку?

Так звана 'дівоча пліва' насправді є еластичним кільцем слизової оболонки, відомим як 'вагінальна корона'. Це не повна перегородка, а кільце, що оточує вхід у піхву, але не закриває його повністю. Вигляд вагінальної корони варіюється у кожної жінки. Навіть після статевих стосунків це кільце зазвичай зберігається, а у жінок, які народжували, воно може бути не таким помітним. Під час повсякденних дій, як-от спорт, їзда на велосипеді, використання тампонів, це кільце не може бути втрачене або пошкоджене. Так само гінекологічний огляд не призводить до його пошкодження.

До речі: Інші люди, навіть лікар, не можуть визначити за зовнішнім виглядом вагінального вінчика, чи був у вас статевий акт!

[Ви можете дізнатися більше тут.](#)

18. Чи завжди у жінок кровотеча з'являється з першого разу?

Ні, у багатьох жінок і дівчат кровотеча не з'являється з першого разу. Під час статевого акту можуть виникнути невеликі травми на вінчику піхви або в піхві, які потім можуть легко кровоточити. Це може статися, наприклад, якщо дівчина напружена або хлопець недостатньо обережний. Однак ці незначні травми заживають без наслідків і без видимих шрамів.

Дехто вважає, що кровотеча свідчить про те, що дівчина ще незаймана. Чому це не так, ви можете дізнатися з [питання 17](#).

19. Чи може секс викликати біль?

Секс має бути приємним і задовільним досвідом, і він не повинен приносити біль. Якщо ви відчуваєте біль під час сексу, причин цього може бути кілька. Наприклад, біль може виникати, якщо піхва недостатньо зволожена або якщо партнер діє занадто необережно. Важливо, щоб партнери були уважні один до одного та чекали, поки обидва будуть готові до статевого акту. Напруга або піхвові інфекції також можуть призвести до болючих відчуттів. Якщо біль під час сексу є постійною проблемою, важливо звернутися до лікаря для обстеження та поради.

Коли люди займаються сексом один з одним, вони завжди повинні переконатися, що іншій людині добре, і запитати, якщо є сумніви. Це стосується сексу в цілому, а не тільки першого статевого акту!

20. Що відбувається після того, як ти переспала з хлопцем?



Після першого сексуального досвіду можливі різні відчуття: від розслабленості до невеликого розчарування, якщо він не відповідав вашим очікуванням. Може з'явитися відчуття зрілості або цікавість до вражень вашого партнера. Разом з партнером, незалежно від їхньої статі, ви можете відкривати і досліджувати, що вам обом подобається, що може бути захоплюючим та надихаючим досвідом.

Якщо ти спала з хлопцем і не користувалася контрацептивами, ти, напевно, хвилюєшся, чи не завагітніла ти. У разі необхідності, таблетки, що приймаються вранці після сексу, можуть запобігти небажаній вагітності. Ти можеш дізнатися більше про це в [розділі 34](#).

21. Якої довжини може бути пеніс?



Чоловічий пеніс може мати довжину від семи до десяти сантиметрів у в'ялому стані і до 19 сантиметрів в ерегovanому стані.^[i]

[i] BzgA (Hg): *Wie geht's – wie steht's?!? Wissenswertes für Jungen und Männer*, 2002, Auflage 25.150.05.18, S.12.

22. Коли не варто займатися сексом?



Ви можете займатися сексом, тільки якщо ви обоє цього хочете!

Закон встановлює певні обмеження щодо вступу в сексуальні відносини. Особи молодше 14 років не мають права займатися сексом. Також вчителям і іншим особам, які мають владу чи вплив, заборонено використовувати свій статус для сексуальних відносин з учнями віком до 18 років. Категорично заборонено купівля сексуальних послуг у осіб, яким ще не виповнилося 18 років. Якщо хтось змушує або використовує тиск для вступу в статеві відносини, це розглядається як сексуальне насильство і є кримінальним злочином. Детальнішу інформацію про ці правила та закони можна знайти за посиланням: <https://www.zanzu.de/ua/prava-i-zakoni/vashi-prava/vik-seksualnoji-zgodi/>.

Якщо у вас інфекція, що передається статевим шляхом (наприклад, хламідіоз або гонорея), і лікування ще не завершено, вам не слід займатися сексом.

Секс із самим собою

23. Мастурбація - це добре чи погано для організму?



Мастурбація не є шкідливою для вашого здоров'я! Це нормально і допомагає тобі пізнати власне тіло. Ти можеш дізнатися для себе, які дотики тобі подобаються і збуджують тебе. Ти навіть можеш відчувати, що таке оргазм. Пізнання себе – це добре і допоможе тобі згодом відчувати приємні сексуальні стосунки з партнером. Це стосується і хлопців.

24. Чи можна втратити дівочу плівку через мастурбацію?



Ні. Багато хто вважає, що у дівчат, які ніколи не займалися сексом, є мембрана, яка закриває піхву і розривається, наприклад, при першому проникненні пеніса. Ми пояснюємо, чому це не відповідає дійсності у [питанні 17](#).

25. Якщо дівчина торкається і задовольняє себе, вона вже не незаймана?



Незайманість – це коли людина ніколи не мала статевих стосунків з іншою людиною (хлопцем чи дівчиною). Тому ти не втрачаєш цноту, якщо торкаєшся або задовольняєш себе. Див. також [питання 17](#).

Що робить секс гарним?

26. Чому секс корисний для нашого організму?



Секс може викликати почуття щастя, сприяти кровообігу, знімати напругу і зміцнювати імунну систему. Отже, коли люди займаються сексом (один з одним), це може позитивно впливати на їхнє здоров'я.

Для того, щоб секс був безпечним і приємним для вас, важливо, щоб ви вступали в сексуальні відносини добровільно та з задоволенням. Також необхідно подбати про захист від інфекцій, що передаються статевим шляхом та небажаної вагітності. Один із способів цього – використання презервативів, які є ефективним захистом в обох випадках.

27. Як дізнатися, що хтось хоче мене поцілувати?



Можливо, ця людина хоче бути ближчою до вас і відповідатиме на ваші пропозиції зблизитися з вами. Якщо фізична близькість вам приємна, можливо, вам подобається запах один одного, вам захочеться зробити більше, можливо, навіть поцілуватися. Якщо ви не впевнені, ви також можете запитати іншу людину, чи можна її поцілувати. Це стосується і сексу.

28. Як зрозуміти, що хтось хоче зайнятися зі мною сексом?



Існують різні способи, за допомогою яких можна зрозуміти, чи хоче хтось займатися з вами сексом. Наприклад, людина може показувати своє бажання через слова, жести, або фізичні дотики. Також можливо помітити ознаки фізичного збудження. Якщо ви не впевнені у намірах іншої особи, завжди краще прямо запитати, чи вона хоче займатися сексом з вами. Детальніше про це можна прочитати у відповіді на [питання 27](#).

29. Як зрозуміти, що я в настрої для сексу?



Якщо фізична близькість і ніжність приносять вам задоволення і ваше тіло прагне більшого, це може бути ознакою сексуального бажання. Якщо ви помічаєте, що ваша піхва стає вологою або клітор набухає, це також може означати, що ви в настрої. Про те, як виглядають жіночі статеві органи, можна дізнатися тут: <https://www.zanzu.de/ua/tilo/zhinoche-tilo/vidimi-statevi-organi-zhinok/>

30. Як розпізнати, що жінка готова до сексу?



Однією з природних реакцій на сексуальне збудження у жінок є фізичні зміни, такі як набрякання маленьких і великих статевих губ та збільшення клітора, що відбувається через збільшений приплив крові до статевих органів. У деяких випадках груди також можуть набрякати, а соски стають більш виразними. Зволоження піхви також може бути ознакою збудження. Однак важливо розуміти, що фізичні ознаки збудження не завжди означають, що людина бажає сексу. Іноді наше тіло реагує інакше, ніж ми бажаємо. Наприклад, піхва може бути зволоженою, але жінка може не бажати сексу. Або людина може хотіти сексу, навіть якщо його тіло не показує цього.

31. Чому деякі люди відчують більше бажання до сексу, коли вони п'яні?



Алкоголь спочатку може викликати у людей відчуття розслабленості та підвищення впевненості, що може допомогти в спілкуванні та відчуженні власних потреб і бажань. Однак зі збільшенням кількості випитого алкоголю, наші розумові та фізичні здібності починають обмежуватися, що може призвести до зниження уваги, втоми і зменшення чутливості. Такі зміни негативно впливають на здатність отримувати задоволення від сексу. Крім того, вживання алкоголю збільшує ризик втрати контролю, що може призвести до небажаних ситуацій, включаючи секс, який ви не хотіли б, або ігнорування необхідності контрацепції та захисту від інфекцій, що передаються статевим шляхом.

32. Як жінка може бути щасливою в сексуальних стосунках?



Жінка може мати щасливі та повноцінні сексуальні стосунки, якщо обоє/всі партнери готові приносити одне одному задоволення і з'ясовувати, що їм подобається. Для цього потрібен час і досвід, і в різних ситуаціях це може бути по-різному. Корисно, якщо жінка вже добре знає своє тіло і знає, що їй подобається, а що ні. Важливо, щоб ви довіряли іншій людині і могли говорити один одному про свої бажання, потреби і страхи.

33. Як довго триває хороший секс?



Те, що люди розуміють під хорошим сексом, може бути дуже різним. Хороший секс – це не питання часу, а питання відчуттів. Він може тривати по-різному довго. Хороший секс приносить задоволення і втіху всім учасникам. Наскільки приємним та інтенсивним секс

Контрацепція

34. Що робити, якщо я не хочу мати дитину? —

Для запобігання вагітності краще підготуватися до цього заздалегідь, ще до початку сексуальних стосунків. Є багато видів контрацепції, зокрема презервативи та протизаплідні таблетки. Презервативи не тільки запобігають вагітності, але й захищають від інфекцій, що передаються статевим шляхом. Детальніше про них можна дізнатися у [питанні 36](#). Для використання протизаплідних таблеток чи інших подібних контрацептивів необхідний рецепт від гінеколога (див. питання 35). Ви також можете звернутися до гінеколога або консультаційного центру, щоб обговорити, який метод контрацепції найкраще вам підійде. При цьому можна взяти з собою партнера або когось для підтримки. В Німеччині контрацептиви, які відпускаються за рецептом, покриваються державним медичним страхуванням для осіб до 22 років.

Після незахищеного статевого акту ви можете запобігти вагітності за допомогою таблеток екстреної контрацепції ("morning-after pill" — англ.). Екстрена контрацепція найкраще діє, якщо її прийняти протягом перших дванадцяти годин після незахищеного статевого акту. Таблетки екстреної контрацепції продаються в аптеках без рецепта. До 22 років ви можете отримати їх безкоштовно, якщо покажете в аптеці рецепт від лікаря. Однак, таблетки екстреної контрацепції не замінюють регулярну контрацепцію, а призначені лише для екстрених випадків. Більше інформації можна знайти тут: <https://www.zanzu.de/ua/planuvannja-rodini-ta-vagitnist/kontracepcija/ekstrena-kontracepcija/>

У разі незапланованої вагітності переривання вагітності (аборт) протягом перших дванадцяти тижнів після запліднення в Німеччині можливе без покарання, див. [питання 39](#).

35. Як ви отримуєте таблетки, будучи молодою дівчиною? —

Гінеколог повинен виписати вам рецепт на таблетки та інші гормональні контрацептиви. За цим рецептом ти можеш отримати таблетки в аптеці. Дівчаткам віком від 14 років гінекологи зазвичай можуть виписувати таблетки без згоди батьків. Таблетки є безкоштовними до досягнення 22-річного віку.

36. Що таке презерватив?



Презервативи виготовляються з дуже тонкого латексу або іноді з пластику. Вони надіваються на ерегований пеніс, діючи як захисний шар. На верхівці презерватива знаходиться маленька випукла частина, яка збирає сперму, запобігаючи її потраплянню в організм партнера. Коли використовуються правильно, презервативи ефективно захищають від небажаної вагітності та інфекцій, що передаються статевим шляхом. Важливо вдягнути презерватив на пеніс до будь-якого контакту з піхвою або анусом. Більше інформації про правильне використання презервативів та їх важливість можна знайти тут:

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

Презервативи можна купити, наприклад, у супермаркетах, аптеках або онлайн.

37. Хто піклується про презерватив - чоловік чи жінка?



Чоловік і жінка, обидва можуть подбати про презерватив. Адже можлива вагітність або інфекції, що передаються статевим шляхом, можуть вплинути на них обох.

38. Як жінка може завагітніти, незважаючи на прийом таблеток?



В основному, якщо ви використовуєте таблетки правильно, вони є дуже надійним засобом контрацепції. Однак жоден метод контрацепції не є на 100% ефективним. Дія таблеток послаблюється, якщо ви забули прийняти їх більш ніж на дванадцять годин або якщо у вас діарея чи блювота протягом трьох годин після прийому таблеток. Препарат також може взаємодіяти з іншими ліками. Зверніться за порадою до лікаря або в аптеку, якщо ви приймаєте або хочете приймати інші ліки. [i].

[i] BzGA (Hg): *Sichergehn, Verhütung für sie und ihn*, 2017, Auflage: 21.200.11.17, S.28.

Переривання вагітності

39. На якому терміні можна робити аборт?



В Німеччині закон дозволяє проведення аборту без покарання за певних умов. Жінка може вирішити перервати вагітність, якщо від моменту запліднення не минуло більше дванадцяти тижнів. Однак перед цим вона повинна отримати консультацію в спеціалізованому центрі, який допомагає вирішити конфліктні ситуації, пов'язані з вагітністю. Ця консультація є конфіденційною і надається з метою інформування, а не примушення до будь-якого рішення. Жінка має повне право самостійно вирішити, чи робити аборт. Після консультації центр видає довідку, необхідну для проведення аборту. Консультаційний центр також надає інформацію про саму процедуру та пов'язані з нею аспекти, включаючи витрати.

Ви можете дізнатися більше тут:

www.familienplanung.de/beratung/schwangerschaftsabbruch

www.zanzu.de/de/familienplanung-und-schwangerschaft/ungluecklich-mit-einer-schwangerschaft/schwangerschaftsabbruch

40. Чи створює аборт проблеми для жінки?



Незапланована вагітність може викликати занепокоєння та невпевненість. Незалежне консультування може допомогти вам прийняти правильне рішення.

Переривання вагітності (також відоме як аборт) для одних є полегшенням, а для інших – тягарем. Іноді позитивні і негативні почуття виникають одночасно. З медичної точки зору, аборт є дуже безпечною процедурою. Він здійснюється або за допомогою таблеток, або за допомогою невеликого хірургічного втручання через піхву. Як правило, аборт не впливає на наступні вагітності.

Любов

41. Що таке любов?



Любов – це дуже гарне почуття. Воно може бути різним. Наприклад, любов між членами сім'ї або в хорошій дружбі. Кохання між двома людьми, які перебувають у романтичних стосунках, – це дуже інтенсивне почуття і сильна прихильність, часто з фізичним потягом. На початку зазвичай є фаза закоханості. У цей час ми намагаємося краще пізнати іншу людину. Багато людей хочуть проводити багато часу з іншою людиною. Вони хочуть дізнатися про неї більше, розмовляти один з одним або бути фізично близькими.

З часом, коли ви довго закохані, ваші почуття можуть еволюціонувати. Часто кохання перетворюється на глибокий та міцний зв'язок. У таких стосунках люди прагнуть бути разом, ділитися довірою та підтримкою. Кохання може бути джерелом великої радості, але іноді можуть виникати труднощі. У ці моменти важливо вести діалог, обговорювати проблеми та навіть сперечатися, але завжди з повагою. Важливо пам'ятати, що в любовних стосунках не повинно бути домінування одного партнера над іншим.

Можливо, ви багато чули про кохання у піснях чи фільмах. Можливо, ви впізнавали в них себе або якусь ситуацію. Важливо, щоб ви звертали увагу на власні почуття і приймали власні рішення.

42. Що таке гомосексуальність?



Гомосексуальність означає, що людина любить і бажає іншу людину тієї ж статі ("homos" – грецьке слово, що означає "рівний"). Це означає, що жінка любить жінку або чоловік любить чоловіка. Якщо жінка і чоловік люблять один одного, це називається гетеросексуальністю ("heteros" з грецької означає "інший"). Якщо людина може любити і жінок, і чоловіків, це називається бісексуальністю. Загальним терміном для цих слів є "сексуальна орієнтація". У всіх культурах і в усі часи були і є люди з різною сексуальною орієнтацією.

Іноді ці почуття змінюються в житті, залежно від життєвої ситуації, віку і, перш за все, від того, кого ви зустрічаєте. Може статися так, що ви раптом закохаєтесь у когось, про кого ніколи не думали раніше.

Багато в чому гомосексуальність, бісексуальність і гетеросексуальність схожі. Наприклад, майже всі люди радіють, коли вони закохані і зустрічають людину. Різниця в тому, що гомосексуальні та бісексуальні люди ще не мають рівних прав у повсякденному житті. Іноді вони зазнають дискримінації. Кожен може змінити це, визнаючи різні способи життя, не осуджуючи і не виключаючи нікого із соціуму, адже кожна любов заслуговує на повагу.

43. Як показати людині, що ви її любите?



Є кілька варіантів: якщо ви закохалися, ви можете дивитися йому або їй в очі і намагатися встановлювати більше зорового контакту.

Спілкування є ключовим у будь-яких стосунках. Вислуховуючи один одного, задаючи питання та проявляючи зацікавленість, ви можете поглиблювати ваш зв'язок. Прояв уваги до слів та дій іншої людини може бути чудовим способом показати, наскільки вона вам важлива. Підтримка та пропозиція допомоги також є виразом турботи та любові. Якщо ви відчуваєте сором, не варто боятися відкрито висловити свої почуття – скажіть людині, яка вам подобається, що ви її цінуєте. Надсилання любовного листа чи повідомлення також може бути романтичним жестом.

Межі

44. Чому хлопці хочуть дивитися на нас, дівчат, чи торкатися нас?

У підлітків під час статевого дозрівання багато чого змінюється: з'являються нові почуття, змінюється і тіло. Багато підлітків виявляють, що їх приваблює інша людина. Дехто демонструє свій інтерес, дивлячись на цю людину і прагнучи її близькості. Тож, можливо, хлопці цікавляться дівчатами і хочуть познайомитися з ними ближче. Якщо дівчата хочуть зробити те саме, то це може бути приємно.

Також може статися так, що хлопчик дивиться на вас або торкається вас, а вам це неприємно. Якщо ти відчуваєш дискомфорт, чітко скажи хлопчикові, щоб він припинив або звернись по допомогу до дорослого. Більше порад про це у [питанні 45](#).

45. Що робити дівчинці, коли хлопчик хоче щось побачити, а вона каже "НІ", а хлопчик каже "Я хочу це побачити"?

Неправильно робити щось проти волі іншої людини і не поважати її кордонів. Часом навіть невеликі дії можуть бути неприємними. Це може бути і про те, коли на вас "просто" дивляться або торкаються руки. Ви завжди маєте право встановити свої межі і попросити іншу людину зупинитися або відійти.

Іноді можуть виникати ситуації, коли хтось ігнорує ваше «ні». У таких випадках важливо залишатися твердими і повторювати відмову, наприклад, кажучи «Стоп» або «Залиш мене на самоті!» і робити це з більшою впевненістю. Якщо потребує ситуація, можна піти або попросити про допомогу у оточуючих. Пам'ятайте, що неправильно поводитьься той, хто не поважає ваше «ні», і вам не варто відчувати сором чи провину. Довіряйте своєму внутрішньому голосу та інтуїції. Ви також можете взяти участь у курсах самооборони, жіночих клубах або семінарах, що сприяють розширенню ваших прав та можливостей, щоб вчитися ефективно виражати свої межі та захищати себе.

Вам також слід звернутися по допомогу, якщо хтось хоче чинити на вас тиск або шантажувати.

жувати вас. Така людина може скористатися тим, що вам соромно про це говорити. Однак зазвичай допомагає поговорити про це з іншими. Можливо, з подругою чи сестрою, вчителем, соціальним працівником або в консультаційному центрі.

Ви можете знайти більше інформації на сайті www.hilfetelefon.de.

ВІЛ-ІНФЕКЦІЯ

46.Що робить ВІЛ?



ВІЛ – це абревіатура, яка розшифровується як “Вірус імунодефіциту людини”. Це означає, що вірус може передаватися тільки від людини до людини і пошкоджує її імунну систему (= систему захисту).

У випадку інфікування ВІЛ і без вживання ліків, вірус поступово послаблює імунну систему протягом кількох років. Це може призвести до стану, відомого як СНІД (синдром набутого імунодефіциту), коли організм вже не здатний ефективно захищатися від інфекцій. Однак сучасна медицина пропонує ефективні ліки, які можуть призупинити розвиток вірусу в організмі та попередити прогресування хвороби. Завдяки лікуванню, кількість вірусу в крові можна знизити до рівня, за якого інфікована людина не може передати вірус іншій людині.

Однак ліки необхідно приймати пожиттєво, щоб запобігти розмноженню вірусу.

47.Як можна інфікуватися ВІЛ?



ВІЛ не передається легко і може поширюватися лише через певні біологічні рідини: сперму, кров, вагінальні виділення, грудне молоко ВІЛ-інфікованих жінок, які не приймають антиретровірусні препарати, та рідину слизової оболонки кишківника. Для інфікування ВІЛ ці рідини повинні контактувати зі слизовою оболонкою або відкритими ранами іншої лю-

дини. Це відбувається під час статевих контактів: вагінальний або анальний секс

Ризик інфікування через оральний секс є низьким, але для зниження ризику не слід проковтувати сперму або менструальну кров. Інший шлях інфікування ВІЛ – використання спільних шприців при ін'єкційному введенні наркотиків. Детальніше про це можна прочитати в [питанні 48](#).

Ви не можете інфікуватися в повсякденному житті, наприклад, під час плавання, в сауні, під час їжі або пиття, в туалеті або під час занять спортом. Це також стосується поцілунків, обіймів та пестощів. Біологічні рідини, такі як слина, сльози, піт або сеча, не є заразними, оскільки в них міститься дуже мало копій вірусу ВІЛ.

48. ВІЛ можна інфікуватись лише під час сексу?

Ні, є й інші шляхи інфікування. ВІЛ може передаватися від матері до дитини під час грудного вигодовування або під час пологів, якщо мати не приймає ліки проти ВІЛ. Також можна інфікуватися через кров, наприклад, через спільне використання шприців під час ін'єкцій наркотиків. Однак не потрібно боятися ВІЛ-інфекції під час візиту до лікаря чи лікарні. Матеріали, які там використовуються, не містять ВІЛ.

49. Як можна захистити себе від ВІЛ?

Ви можете захистити себе, використовуючи презервативи під час вагінального або анального сексу. Таким чином, жодна з вищезгаданих рідин (більше про [питання 47](#) не потрапить в організм. Захистом від ВІЛ також є той факт, що людина знає, що у неї ВІЛ, і регулярно приймає ліки. Тоді вона не може передати вірус іншим.

Якщо ви перебуваєте у стосунках, ви можете разом пройти тест, щоб переконатися, що у вас немає ВІЛ. Після цього партнери можуть мати секс без презерватива. Однак важливо, щоб партнери не займалися незахищеним сексом (без презерватива) поза межами стосунків.

Деякі люди з високим ризиком інфікування також приймають ліки від ВІЛ як запобіжний захід, щоб захистити себе від інфікування, якщо вони займаються сексом без презерватива. Проте таку доконтактну профілактику (ДКП або PrEP англійською) слід приймати лише після консультації з лікарем. Також ці препарати набагато дорожчі за презервативи і можуть мати побічні ефекти.

Якщо ви вживаєте ін'єкційні наркотики, користуйтеся тільки власними шприцами!

50. Як дізнатися, чи є у нас ВІЛ?



Дізнатися про це можна лише за допомогою спеціального тесту. Не існує специфічних симптомів, які виникають після інфікування ВІЛ. Деякі люди взагалі нічого не помічають. Якщо ти думаєш, що можеш бути інфікований, ти повинен пройти тест. Однак, цей тест можна зробити не раніше, ніж через шість тижнів після можливої ситуації ризику, тому що тести шукають антитіла до ВІЛ. Організм виробляє специфічні антитіла до ВІЛ лише через шість-дванадцять тижнів після інфікування ВІЛ.

Для проходження тесту на ВІЛ ви можете звернутися до місцевого відділу охорони здоров'я або спеціалізованого консультаційного центру, адреси яких ви знайдете нижче. Тут ви можете пройти анонімне тестування з консультацією, і ваше ім'я залишиться невідомим. Альтернативно, ви можете відвідати лікаря, але в цьому випадку тестування не буде анонімним. Існує також можливість придбати тест на ВІЛ в аптеці, консультаційному центрі або через Інтернет, щоб провести його вдома. Проте консультація все ще залишається корисною, особливо у разі позитивного результату, який вимагає подальшого підтвердження другим тестом, щоб переконатися в його достовірності.

Ви обов'язково знайдете найближчий до вас консультаційний центр тут:

www.hivandmore.de/hiv-test/teststellen/index.php

Вагітність і пологи

51. Як народжується дитина і звідки вона береться?



Дитина – це результат злиття жіночої яйцеклітини зі сперматозоїдом чоловіка. Щоб це сталося, сперматозоїди повинні потрапити до яйцеклітини через піхву. Це відбувається, коли жінка і чоловік мають статевий акт без контрацепції, і чоловік еякулює в піхву жінки. У цьому випадку від 50 до 500 мільйонів сперматозоїдів можуть потрапити до маткових

труб. Це також може статися, якщо на статевому члені або пальцях є сім'яна рідина від попередньої еякуляції, і сперматозоїди потрапляють у піхву, а звідти в маткові труби.

Коли зріла яйцеклітина зустрічається та об'єднується зі сперматозоїдом, відбувається запліднення. Після цього запліднена яйцеклітина починає свій шлях до матки, де вона врослає та розвивається протягом наступних днів (див. також [питання 1](#)). Біологічно цей процес полягає у поділі заплідненої яйцеклітини на все більшу кількість клітин. Спочатку цей набір клітин називається ембріоном. Ембріон отримує живлення через пуповину від матері. Зазвичай через дев'ять з половиною місяців розвиток дитини в утробі завершується, і вона готова до народження.

52. Чи боляче бути вагітною?



Хтось відчуває менше дискомфорту під час вагітності, хтось більше.

Загалом, під час вагітності організм зазнає значних змін. Це також може призвести до таких симптомів, як нудота, втома, затримка води в ногах і ступнях, біль у спині або грудях. Багато жінок відчувають тягучість або напруженість у грудях. Рухи дитини також іноді можуть сприйматися як неприємні.

Важливо, щоб жінка регулярно відвідувала лікаря під час вагітності. Там вона та її майбутня дитина отримають найкращу можливу підтримку. Більше про це можна дізнатися тут: www.zanzu.de/ua/planuvannja-rodini-ta-vagitnist/vagitnist/priiom-u-likarja-pid-chas-vagitnosti/

53. Чи можна займатися сексом під час вагітності?



Якщо ви відчуваєте бажання під час вагітності і вагітність розвивається нормально, ви можете займатися сексом без жодних побоювань. Це не зашкодить дитині. Якщо обережність необхідна з певних медичних причин, ваш гінеколог обговорить це з вами.

54. Що я повинна враховувати, якщо я вагітна і повинна приймати ліки?



Деякі ліки можуть мати негативний вплив на перебіг вагітності та розвиток дитини до і після народження. Якщо ви вагітні або хочете завагітніти, вам слід приймати ліки, тільки якщо ви заздалегідь обговорили це з лікарем.

55. Чому у жінок є молоко в грудях, щоб годувати немовлят?



Під час вагітності різні гормони забезпечують зміну грудей для того, щоб вони виробляли молоко. Під час вагітності груди спочатку виробляють молозиво (протягом перших кількох днів), яке особливо багате на поживні та захисні речовини для новонародженого. Коли новонароджений смочче груди, вивільняються гормони, які стимулюють подальше вироблення молока за допомогою смоктального стимулу. У грудному молоці є все, що потрібно дитині, щоб рости здоровою.

56. Чому під час пологів відчувається біль?



Більшість дітей народжуються природним шляхом – через піхву матері. Перед початком пологів шийка матки, яка знаходиться в нижній частині матки і є переходом до піхви (див. рис. 1), щільно закрита. Однак, коли настає час пологів, певні гормони сприяють її розм'якшенню. Пологи розпочинаються зі скороченнями матки, які відбуваються з певною періодичністю, роблячи живіт твердим. Ці скорочення допомагають розкрити шийку матки, а дитина тим часом натискає своєю головою, підтримуючи розкриття. Шийка матки повинна розкритися на приблизно десять сантиметрів для проходження дитини. Оскільки вся ця область багата на нервові закінчення, під час пологів може відчуватися біль.

Існують різні способи полегшити біль, наприклад, певні дихальні техніки, різні пози для пологів, розслаблююча ванна або знеболюючі препарати.

У Німеччині жінку під час пологів супроводжує акушерка і, можливо, лікар. [i]

[i] *Ursachen von Geburtsschmerz*, abgerufen am 28.11.2022 von www.familienplanung.de/schwangerschaft/geburt/geburtsschmerz/ursachen-von-geburtsschmerz/

vgl. Smith, R.: *Das Timing der Geburt*, Spektrum der Wissenschaft 6, 1999, S.46.

