



Главная

Вопросы девочек

домашняя страница

Консультационные службы

Менструальный цикл

О проекте

Полезные ссылки

# Парни спрашивают - профессионалы отвечают

На этом сайте ты найдешь ответы на вопросы молодых беженцев о сексуальности, сексуальном влечении и защите. Здесь ты можешь ознакомиться с терминами:

[Словарь](#)

Онлайн-брошюра «Youth 4 Youth» («Молодежь для молодежи») также доступна в печатном виде. Вы можете заказать печатную брошюру в в [Deutsche Aidshilfe](#) или [скачать ее в формате PDF здесь](#).

## Секс

## 1. Что такое секс?

Секс означает сексуально возбуждающие действия между людьми или же в отношении себя самого (самоудовлетворение). Таким образом, это больше, чем половой акт. Секс может включать, например, поцелуи, ласки, удовлетворение с помощью рта или рук. Важно, чтобы тебе или вам это нравилось и вы испытывали сексуальное влечение.

Для многих людей секс очень важен. Они чувствуют себя хорошо благодаря сексу, и он приносит им радость. Однако люди могут по-разному чувствовать и воспринимать секс.

## 2. Со скольки лет можно заниматься сексом?

В Германии существуют законы для защиты детей и подростков в области сексуальности. Взрослым и подросткам категорически запрещено совершать сексуальные действия с детьми младше 14 лет! Это также включает поцелуи с использованием языка или петтинг. С 14 лет в Германии человек считается «сексуально дееспособным», что означает, что он может в значительной степени сам решать, хочет ли он заниматься сексом и с кем. Что при этом следует учитывать, ты можешь узнать на сайте Zanzu. Кроме того, родители или другие законные опекуны несут ответственность за своих детей, пока им не исполнилось 18 лет. Это означает, что они обязаны следить за тем, чтобы с их детьми ничего не случилось. Они могут вмешаться, если обеспокоены и подозревают, что их ребёнку угрожает опасность.

Узнай более подробно о законах и получи более подробную информацию [здесь](#).

**Очень важно: секс должны хотеть оба. Тот, кто принуждает тебя к этому с помощью силы или угрожает, нарушает закон. Неважно, сколько тебе лет!** Право сказать «нет» есть у всех людей, независимо от того, кого они любят.

## 3. Как часто нужно заниматься сексом?

## 8. Кая я узнаю, возбуждена ли женщина?

При сексуальном возбуждении у женщин усиливается кровоснабжение половых органов. Внешние и внутренние половые губы набухают, клитор немного увеличивается. У некоторых женщин могут увеличиваться грудь и соски. Также, если вагина становится влажной, это может показать, что женщина возбуждена. Однако признаки физического возбуждения у девушек и парней не всегда означают, что они действительно хотят секса. Иногда наше тело реагирует иначе, чем мы хотим. Например, вагина девушки может быть влажной, но она не хочет секса. Об этом можно также почитать в [вопросе 7](#). Или человек хочет секса, но тело не реагирует.

## 9. Причиняет ли женщине первый раз боль?

Женщины и мужчины в своей жизни переживают много «первых разов» — первый поцелуй, первые отношения, первый сексуальный контакт. Когда два человека впервые занимаются сексом, это может быть очень волнительно и новым опытом для обоих. Однако некоторые женщины боятся, что первый половой акт с мужчиной может быть болезненным. Половой акт может действительно причинять боль, если вагина женщины недостаточно влажная или если мужчина действует неосторожно. Поэтому мужчине и женщине всегда стоит ждать, пока вагина станет влажной и будет готова принять penis. Половой акт может также быть болезненным для женщин, если они сильно напряжены. Поэтому важно, чтобы женщина чувствовала себя комфортно. Партнеры должны заботиться друг о друге и спрашивать, хорошо ли другому человеку — это касается секса в целом, а не только «первого раза».

Возможно, ты слышал, что у всех женщин бывает кровь при первом половом акте. Почему это не так, мы объясним в [вопросе 10](#).

## 10. Что значит потерять девственность?

О «девственности» говорят, когда люди никогда не занимались сексом с другим человеком. Это могут быть как парни, так и девушки.

Нет правил, как часто нужно заниматься сексом. Потребность в сексе может быть очень разной и меняться. Как часто партнеры спят друг с другом, зависит от обоих. Каждые отношения основаны на влечении и потребностях обоих. То, чего хотят оба партнера по обоюдному согласию, считается важным и правильным. Мужчины и женщины имеют право сказать «нет!», если они не хотят заниматься сексом.

#### 4. Хотят ли женщины секса также, как хотят его мужчины?

Наукой еще не полностью исследовано, отличается ли желание заниматься сексом у мужчин и женщин. Мужчины при опросах часто указывают большее количество сексуальных контактов, чем женщины. Потребность в сексе может сильно различаться у разных людей и меняться с течением жизни, независимо от возраста и пола. На нее влияют внешние и внутренние факторы. Успех и положительное представление о себе могут увеличить сексуальное влечение, а страх, стресс и давление могут его уменьшить.

#### 5. Как долго длится хороший секс?

Хороший секс — это не вопрос времени, а вопрос ощущений. Он может длиться по-разному. Хороший секс приносит удовольствие и удовлетворение обоим партнерам. Насколько хорошим и интенсивным люди считают секс, зависит также от других чувств и внешних факторов. Многие люди думают, что секс заканчивается, когда мужчина достигает оргазма. Но это не так. Люди могут доставлять друг другу приятные и сексуальные ощущения разными способами, например, с помощью рта или рук, если хотят. Для этого не нужен стоящий пенис.

#### 6. Что такое оргазм?

Оргазм считается кульминацией сексуального влечения и возбуждения. После фазы сильного сексуального напряжения, которое постепенно нарастает, происходит чувство разрядки, за которым следует

Многие считают, что девственность девушек и женщин можно определить по так называемой девственной плеве (гимену). Это неправильно! Нельзя определить по внешнему виду половых органов, имели ли женщины или мужчины половые контакты. Само название «девственная плева» вводит в заблуждение; правильнее было бы говорить о вагинальном венке.

„Девственная плева“ не является кожей, которая закрывает вход в вагину (влагалище), а представляет собой ткань, которая окружает вход в вагину и может выглядеть очень по-разному. Эта ткань растягивается при введении пениса, поэтому нельзя сказать, имела ли девушка или женщина половой акт или нет. Иногда могут появиться небольшие разрывы в коже влагалища. Но менее половины всех девочек и женщин кровоточат при первом сексе. Это может произойти и позже, или вообще не произойти. Иногда случается, что кровь идет у парня или мужчины.

В некоторых семьях ожидают, что у девушки будет идти кровь — как знак её девственности. Это может вызвать стресс или давление. Если так думают и в твоей семье, вы можете обсудить данный вопрос с девушками или парнями. Вместе вы можете подумать, каквести себя с вашими семьями. Вы также можете обратиться в консультационные центры ([см. ниже](#)).

И возвращаясь к вопросу о том, что значит «потерять девственность»: на самом деле ничего нельзя «потерять», когда ты получаешь первый сексуальный опыт. Для некоторых первый сексуальный контакт имеет большое значение, для других — меньше.

[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/](http://www.zanzu.de/de/koerper/koerper-der-frau/jungfernhaeutchen-hymen/)

#### 11. Должна ли «девственница» подготовиться к первому разу?

Если кто-то хочет заняться сексом в первый раз, ему следует позаботиться о защите от беременности и инфекций, передаваемых во время секса. В остальном не требуется особой подготовки,

состояние расслабления. Люди часто описывают оргазм как взрыв и связывает его с ощущением счастья. Но даже без оргазма секс может быть очень приятным.

У мальчиков и мужчин оргазм и семяизвержение могут происходить одновременно, но могут также происходить независимо друг от друга. У девочек и женщин иногда тоже может происходить эякуляция. Оргазмы могут быть очень разными.

## 7. Как можно узнать, хочет ли девушка или женщина заниматься со мной сексом?

Это важный вопрос, потому что очень важно, чтобы оба партнера хотели заниматься сексом друг с другом. Но нет общих признаков, по которым ты можешь понять, хочет ли девушка или женщина с тобой секса. Иногда бывает даже трудно понять, интересуется ли она тобой. И если да, то насколько сильно... Возможно, ей просто приятно с тобой общаться и не больше. Она может быть готова обменяться ласками или поцелуями, но не хочет заниматься сексом. Ты должен это учитывать. Лучше всего спроси заранее, прежде чем делать что-то, что другому человеку может не понравиться или он этого совсем не хочет.

которую девушки или парни должны пройти перед первым сексуальным опытом. Важно запланировать время, доверять своим чувствам и серьезно относиться к чувствам партнера или партнерши.

# Быть или не быть сексу

## 12. Есть ли люди, которые могут жить без секса?

Есть люди, которые выбирают сексуальное воздержание, то есть отказываются от сексуальных действий, даже если испытывают желание. Это может быть на ограниченное время, например, когда отказываются от секса до свадьбы или во время подготовки к экзаменам, или же на всю жизнь. Неизвестно, насколько людям действительно удается полностью отказаться от сексуальных действий на долгий срок. Однако в исследованиях считается, что сексуальное желание может уменьшаться, если долго не заниматься сексом. Но также может случиться так, что после короткого перерыва желание усиливается. Очень немногие люди никогда не испытывают сексуального желания или потребности в сексуальных контактах. Некоторые называют себя «асексуальными».

## 13. Почему я мастурбирую, и как мне перестать это делать?

Это нормально, если ты сам себя удовлетворяешь. Потребность в сексе естественна и является важной частью нашей личности. Поэтому секс считается одной из основных человеческих потребностей. От этого нельзя избавиться. То же касается и самоудовлетворения (также называемого онанизмом или мастурбацией).

Некоторые делают это часто, а некоторые — редко или вообще не делают. Как часто это происходит, может меняться. У каждого человека свои потребности, и это нормально. Многие связывают мастурбацию с приятными ощущениями. Кроме того, ты никому не обязан рассказывать о мастурбации. [...] И тем более ты не должен за нее стыдиться.[i]

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

## 15. Вредна ли мастурбация?

Нет, мастурбация не вредит здоровью! Это нормально и помогает узнать свое тело, свои желания и ощущения. Ты можешь выяснить, какие прикосновения приносят удовольствие и возбуждение. Возможно, ты также узнаешь, что такое оргазм. Знать себя — это хорошо и помогает позже наслаждаться сексом с партнером или партнершей. То же самое касается и девушек.

## 16. Почему я постоянно думаю о мастурбации?

В период полового созревания появляется желание испытывать сексуальные ощущения и удовлетворение. Тело меняется от детского к взрослому. Для мальчиков это означает, что голос становится глубже, растут волосы на лице, они становятся сильнее и переживают первое семяизвержение. У девочек, например, растет грудь, и приходят месячные (менструация). Чтобы это происходило, тело выделяет гормоны. Под влиянием таких гормонов появляется сексуальное возбуждение. Это нормально.

## 17. Мастурбируют ли девушки?

Как и у парней, у девушек тоже бывает по-разному, занимаются ли они самоудовлетворением и как часто. Девушкам тоже полезнознакомиться со своим телом и понимать, какие прикосновения приносят удовольствие, а какие — нет. И у девушек самоудовлетворение не вредит здоровью.

#### 14. Мастурбация отбирает у меня энергию, моя концентрация снижается. Как контролировать мастурбацию?



В период полового созревания может возникать много мыслей о сексе. Из-за этого иногда трудно сосредоточиться и можно легко отвлечься. Самоудовлетворение не усиливает такие мысли, наоборот, после него человек часто чувствует себя более расслабленным и может заняться другими делами.

Каждый парень и каждая девушка могут сами решать, заниматься ли им самоудовлетворением и как часто. Некоторые делают это каждый день, другие — раз в неделю, а некоторые никогда. Это не говорит о том, хорошие они или плохие. Другие интересные занятия, такие как спорт или хобби, могут помочь тебе меньше думать о сексе или даже забыть о нем на время. Если же ты чувствуешь, что не можешь думать ни о чем другом и это причиняет тебе страдания, можешь обратиться к экспертам, оказывающим психологическую помощь (см. раздел с [адресами](#) и другие [ссылки](#)).

# Гей, лесбиянка, би



## 18. Почему некоторые парни влюбляются в парней, а некоторые девушки в девушек?

Влюбиться — это замечательное чувство. Хочется быть рядом с другим человеком. Такие чувства возникают как у мальчиков, так и у девочек. Существуют разные способы строить отношения. К этому разнообразию относится и гомосексуальность, то есть когда девушки влюбляются в девушек или парни — в парней. Некоторые люди влюбляются в оба пола, это называется бисексуальностью, а те, кто открыт для всех полов, называются пансексуальными.

Никто не может выбрать свою сексуальную ориентацию. Никто не может стать гомосексуальным из-за воспитания или манипуляций. Гомосексуальность — это не болезнь, которую нужно лечить! И сексуальное разнообразие — это совершенно естественно.

## 19. Как люди понимают, что они гомосексуальны или бисексуальны?

Большинство людей начинает в период полового созревания интересоваться другими людьми также в сексуальном отношении. Если парень интересуется только девушками или девушка только парнями, он/она скорее всего не задумывается о своей гетеросексуальности.

Если ты гомосексуален, ты можешь понять это, когда, например, как парень, находишь другого парня сексуально привлекательным. Возможно, ты хочешь быть с ним близким, но не понимаешь, дружба ли это или любовь. Иногда бывает так, что ты чувствуешь влечение как к парням, так и к девушкам. Это называется «бисексуальностью» (=би). Осознание своей гомосексуальности или бисексуальности не происходит за один день. Обычно это длительный процесс. Люди задают себе вопрос, не является ли это «только» фазой жизни. Гомо- или бисексуальные подростки часто испытывают неуверенность — чаще всего из-за страха, что их не примут или они разочаруют своих друзей и семью. У них также есть страх, что другие будут плохо к ним относиться или дискриминировать. Подростки часто скрывают свою гомо- или бисексуальность. Поэтому важно не исключать гомо-

## 20. Что значит «транс\*»?

Существуют разные способы определения термина «транс\*», где звездочка (\*) обозначает разнообразие, обозначаемое этим словом.

Обычно «транс\*» означает, что человек ощущает себя принадлежащим к иному полу, чем тот, к которому он был отнесен при рождении. Людей, которых при рождении классифицировали как мальчиков/мужчин, но которые чувствуют себя женщинами, называют транс-девочками или транс-женщинами. Людей, которых при рождении определили как девочек, но которые чувствуют себя мальчиками/мужчинами, называют транс-мальчиками или транс-мужчинами. Также некоторые люди, которые не хотят определяться в рамках одного пола, иногда определяют себя как транс\*.

Транслюди\* могут, как и все остальные, быть гетеросексуальными, бисексуальными или гомосексуальными.

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

## 21. Сколько людей являются геями, бисексуалами, лесбиянками или транс\*?

Опросы показывают, что от 5 до 10 процентов населения являются гомосексуальными или бисексуальными. Но результаты опросов зависят от того, насколько сильно эти люди подвергаются дискриминации в обществе, к которому они принадлежат. Люди, которые боятся дискриминации, скорее всего, не будут открыто говорить о своей сексуальной идентичности. На самом деле, процент людей, которые хотя бы иногда чувствуют влечение к тому же полу, намного выше, но они не называют себя гомосексуальными, лесбиянками или бисексуальными. Надежные данные о количестве и доле транслюдей\* пока отсутствуют. Важно помнить: транслюди\* не являются автоматически гомосексуальными или лесбиянками. Пол и сексуальная ориентация — это разные вещи. Трансчеловек\* может быть сексуальным, гомосексуальным или бисексуальным.

сексуальных, лесбийских и бисексуальных друзей и подруг, а принимать их с их идентичностью.

## Беременность и предохранение

## 22. Как и откуда появляются дети?



Ребенок появляется, когда яйцеклетка женщины соединяется со сперматозоидом мужчины. У женщин внизу живота находятся два яичника, по одному с каждой стороны матки. Каждый месяц в одном из яичников созревает яйцеклетка. Когда яйцеклетка созревает, она во время овуляции (выхода яйцеклетки из яичника) попадает в одну из двух маточных труб, соединенных с маткой. В течение следующих 12-18 часов яйцеклетка может быть оплодотворена сперматозоидом.

Сперматозоиды попадают к яйцеклетке через вагину. Этот процесс происходит, если женщина и мужчина занимаются сексом без использования средств контрацепции, и у мужчины происходит семяизвержение (эякуляция) в вагине женщины. В таком случае от 50 до 500 миллионов сперматозоидов могут двигаться в сторону маточных труб. Это также может произойти, если на пенисе или пальцах осталась сперма от предыдущей эякуляции, и сперматозоиды попадают в вагину и затем достигают маточных труб.

Если зрелая яйцеклетка соединяется со сперматозоидом и происходит оплодотворение, то она начинает двигаться в течение нескольких дней в матку и медленно в ней растет. Это происходит из-за того, что оплодотворенная яйцеклетка делится на все большее количество клеток. Такая клеточная масса называется эмбрионом. Эмбрион питается через пуповину матери. Примерно через девять с половиной месяцев развитие нерожденного ребенка завершается, и он может появиться на свет.

Когда подходит время родов, у беременной женщины обычно начинаются схватки. Плодный пузырь, который окружает ребенка в матке, лопается. Затем околоплодные воды вытекают из вагины женщины. Во время схваток матка сокращается. Это помогает женщине вытолкнуть ребенка через вагину. Часто это бывает очень тяжело и болезненно для женщины. Если будущий отец присутствует, он нередко очень взволнован. В Германии большинство детей рождаются в больнице, некоторые же — в так называемых родильных домах или дома. Иногда также может потребоваться кесарево сечение. В этом случае ребенка оперативным путем извлекают из живота матери, но это можно сделать только в больнице.

## <br /> 23. Что я должен делать, чтобы у моей партнерши не наступила нежелательная беременность?

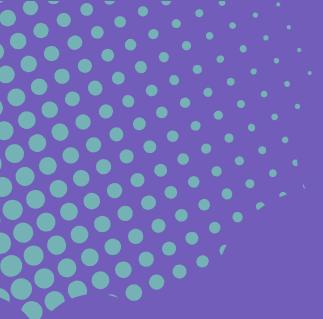


Для парней и мужчин, кроме отказа от полового акта, презерватив является единственным способом избежать нежелательного отцовства. Презерватив также защищает мужчин и женщин от инфекций, передающихся половым путем, таких как ВИЧ. [Презерватив надежен, если его правильно использовать](#). Ты можешь легко купить презервативы, например, в магазинах, аптеках или в интернете. Обсудить вопросы контрацепции обязательно стоит с партнершей до того, как вы впервые займёtesесь сексом.

Для девушек и женщин существует несколько методов контрацепции. Чтобы узнать, какой из них подходит лучше всего, стоит обсудить это с гинекологом. Вы можете также вместе посетить врача и узнать о различных вариантах. Есть также специальные центры, где предлагают консультации на тему контрацепции. Там вы можете получить бесплатную консультацию (см. раздел с адресами). При желании консультации оказываются анонимно, то есть без указания твоих личных данных. Некоторые консультационные центры также предлагают бесплатный доступ к средствам контрацепции.

Совершенно неприемлемым способом предотвращения беременности является метод «прерывания» (так называемый «коитус интерраптус»), при котором пенис вынимается из влагалища незадолго до оргазма. И до оргазма сперматозоиды могут начать выделяться из пениса. Также анальный секс с девушкой (пенис в анус) без презерватива может привести к нежелательной беременности, так как семенная жидкость из ануса может случайно попасть в вагину.

# Презервативы и другие методы



## 24. Как правильно использовать презерватив?

1. Достать презерватив из упаковки. Аккуратно вскрыть упаковку с одной стороны и достать презерватив.
2. Держать пенис и отодвинуть крайнюю плоть, если пенис не обрезан. Презерватив используется только при твердом пенисе.
3. Надеть презерватив и выжать воздух. Надевать презерватив нужно так, чтобы «валик» был снаружи. Выжать воздух нужно из «кончика» презерватива.
4. Одной рукой держать презерватив, а другой аккуратно раскатать его до основания пениса. Не натягивать презерватив на пенис! Если не получается раскатать, используйте новый презерватив.
5. Раскатать презерватив до основания пениса. При анальном сексе следует использовать смазку. Та же смазка может быть полезна при вагинальном сексе, особенно если вагина недостаточно влажная.
6. После полового акта: Аккуратно вынуть пенис вместе с презервативом из вагины, прежде чем пропадет эрекция. Презерватив следует выбросить в мусор, а не в туалет! После этого тщательно вымойте как пенис, так и руки.

Если у тебя еще нет опыта, полезно будет несколько раз потренироваться в одиночку. Так ты почувствуешь себя увереннее в нужный момент.

[www.zanzu.de/de/familienplanung-und-schwangerschaft/verhuetung/kondom](http://www.zanzu.de/de/familienplanung-und-schwangerschaft/verhuetung/kondom)

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

## 25. Как можно предотвратить разрыв или повреждение презерватива?

- При правильном использовании презервативы защищают от нежелательной беременности и от инфекций, передающихся половым

## 26. Как избежать нежелательной беременности у девушки?

Если что-то пошло не так с контрацепцией, так называемая «таблетка на следующий день» (по-немецки: «Pille danach») может помочь избежать нежелательной беременности. Эту таблетку следует принимать как можно быстрее, лучше всего в течение первых 12 часов после секса. Позже действие такой таблетки уменьшается. Спустя более продолжительное время она совсем не действует. Это средство можно купить в аптеке даже без рецепта. Девочкам младше 14 лет требуется согласие родителей. Если девушке от 14 до 18 лет и у нее нет медицинского рецепта, решение о выдаче принимает сотрудник или сотрудница аптеки после разъяснительной беседы. «Таблетка на следующий день» стоит без рецепта от 16 до 35 евро.

При возникновении проблем или вопросов спроси гинеколога или обратись в центр планирования семьи.

Если такая таблетка не принята вовремя и менструация не наступает, следует сделать тест на беременность. Молодая женщина может сделать это у своего гинеколога, в центре планирования семьи или обратиться в ведомство по вопросам здравоохранения (Gesundheitsamt).

Если беременность подтверждена, и женщина рассматривает возможность ее прерывания, ей следует обратиться в зарегистрированный консультационный центр по вопросам беременности (Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle). Там можно обсудить все дальнейшие шаги. Желательно, чтобы молодой человек при этом поддерживал свою партнершу и, если она этого захочет, сопровождал ее.

путем!

- Используй только те презервативы, срок годности которых еще не истек (дата указана на упаковке), и у которых неповрежденная упаковка.
- Существуют презервативы разных размеров. Слишком тесный презерватив может порваться, а слишком свободный — слететь.
- Презервативы можно использовать только один раз! Будь осторожен при вскрытии упаковки, особенно если у тебя длинные ногти или кольца. Не используй ножницы, ножи или подобные предметы.
- Презервативы не переносят тепло и прямые солнечные лучи.
- Не храни презервативы в кошельке или кармане, так как они могут повредиться.
- Презервативы не переносят жирные или масляные средства. Не используй кремы, лосьоны или вазелин. Существуют смазки на водной основе, которые можно купить в аптеке или магазине.
- Не используй два презерватива одновременно! Они будут теряться друг о друга и могут легче порваться.

## Здоровый секс

## 27. В чем отличие ВИЧ от СПИДа?



**ВИЧ** — это вирус, который может вызвать заболевание СПИД.

**ВИЧ (HIV)** — это сокращение от английского термина Human Immunodeficiency Virus («вирус иммунодефицита человека»).

**Human:** человеческий

**Immunodeficiency:** иммунодефицит

**Virus:** вирус (возбудитель болезни)

Это означает, что ВИЧ ослабляет собственные защитные силы организма. Люди могут заразиться, например, во время полового акта с другими людьми, если те являются носителями ВИЧ.

СПИД (AIDS) — это заболевание, которое может быть вызвано ВИЧ.

**Acquired:** приобретенный через заражение

**Immune Deficiency:** иммунодефицит

**Syndrome:** синдром или различные симптомы болезни вместе

СПИД является следствием ВИЧ-инфекции, если ее не распознать и не лечить вовремя с помощью теста на ВИЧ. ВИЧ ослабляет собственную защитную систему организма до такой степени, что ему становится трудно бороться с инфекциями и определенными видаами рака. В результате могут возникнуть заболевания, опасные для жизни. Тем не менее, сегодня существуют лекарства, которые могут предотвратить развитие заболевания и передачу инфекции. Эти лекарства ВИЧ-положительный человек должен принимать на протяжении всей жизни. На данный момент ВИЧ-инфекция не поддается окончательному излечению.

## 28. Как защитить себя от ВИЧ/СПИДа?



ВИЧ передается относительно трудно: риск заражения возникает только тогда, когда жидкости, содержащие много частиц вируса, контактируют с ранами или слизистыми оболочками тела. К таким жидкостям относятся в первую очередь кровь, сперма, влагалищная жидкость или жидкость на слизистой оболочке прямой кишки у людей с ВИЧ, которые не принимают лекарства против ВИЧ.

## 37. Можно ли почувствовать, есть ли у меня ВИЧ?



Нет. Только тест на ВИЧ дает уверенность. Многие люди после инфицирования ВИЧ не испытывают никаких признаков болезни. Некоторые чувствуют себя больными, как при гриппе. Если ты думаешь, что мог заразиться, тебе следует обратиться в консультационный центр (например, в ведомство по вопросам здравоохранения, (нем.: Gesundheitsamt) и выяснить возможность заражения. Это происходит в ходе беседы с консультантом и последующего теста на ВИЧ.

## 38. Как протекает инфекция ВИЧ?



Если человек заразился ВИЧ и не принимает противовирусные препараты, вирус-разрушает его иммунную систему на протяжении нескольких лет так сильно, что организм не может защищаться от болезней. И человек умирает от СПИДа. В настоящее время в Германии это происходит редко, так как существуют эффективные препараты, которые предотвращают развитие болезни. Для этого важно, чтобы инфекция была выявлена как можно раньше с помощью теста на ВИЧ.

Без медицинского лечения происходит следующее: вскоре после заражения некоторые люди испытывают симптомы, похожие на грипп. Многие вообще ничего не ощущают. В эти первые недели человек очень заразен (острая фаза). Затем он чувствует себя лучше. У большинства нет никаких признаков болезни после острой фазы. Это может продолжаться около десяти лет (латентная фаза). В какой-то момент у них начинают происходить инфекции чаще, чем у людей без ВИЧ. Это может проявляться, например, в потере веса, диарее, кашле, кожных проблемах или длительной температуре (симптоматическая фаза). Если лечение не начинается, наступает следующая фаза, называемая СПИДом. В этом случае развиваются тяжелые заболевания нервной системы или рак, которые уже не поддаются лечению и приводят к смерти.

## 39. Какие симптомы бывают при СПИДЕ?



Большинство людей заражаются ВИЧ во время полового акта без презерватива. При анальном (введение пениса в прямую кишку) или вагинальном половом акте (введение в влагалище) риск передачи инфекции высок, также как и для других заболеваний, передающихся половым путем. Защититься от этого можно с помощью использования презерватива. Использование презерватива особенно рекомендуется при смене партнеров или если вы еще не очень хорошо друг друга знаете. Некоторые люди также принимают профилактические лекарства, чтобы защитить себя от заражения ВИЧ, если они занимаются незащищенным сексом. Эта профилактика перед возможным заражением (PrEP) должна применяться только по согласованию с врачом. Кроме того, такие лекарства намного дороже презервативов и могут иметь побочные эффекты.

ВИЧ не передается при обмене ласками, поцелуях и при петтинге (сексуальные действия без проникновения пениса в прямую кишку или влагалище). Риск передачи инфекции при оральном сексе (секс с использованием рта) также очень низок. Чтобы избежать любых рисков, не следует допускать попадания сперму или менструальной крови в рот.

Кроме того, многие пары, которые знакомятся и сначала имеют защищенный секс (с презервативом), делают тест на ВИЧ перед тем, как заняться незащищенным сексом. Для этого важно, чтобы оба партнера не имели незащищенный секс вне этих отношений.

Высокий риск существует при совместном использовании шприцев. Люди, которые употребляют наркотики с помощью инъекций, должны всегда использовать только свои шприцы и никогда не деляться ими с другими. Личные гигиенические предметы, такие как бритвы или зубные щетки, не должны использоваться совместно с другими.

## 29. Можно ли пить из одной кружки?

Да. Если ты пьешь из одной кружки или стакана с другими, заразиться ВИЧ невозможно. В слюне содержится настолько мало вирусов, что заражение через нее не может произойти.

## 30. Оральный секс опаснее для мужчины?

ВИЧ-инфекция ослабляет иммунную систему человека настолько, что он становится всё более восприимчивым к другим возбудителям болезней, таким как бактерии или вирусы, от которых могут заболеть и люди без ВИЧ. Кроме того, могут возникать определенные виды опухолей. Только тест на ВИЧ может дать информацию о том, инфицирован ли человек ВИЧ или нет. И только врач может определить, имеет ли человек СПИД.

## 40. Как протекает СПИД-инфекция?

Многие люди путают ВИЧ-инфекцию со СПИДом. Невозможно заразиться СПИДом. СПИД является следствием инфицирования вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), если оно не выявляется и не лечится своевременно. (О том, как протекает ВИЧ-инфекция, можно прочитать в вопросе 38.)

## 41. Является ли СПИД опасным заболеванием или его можно вылечить?

СПИД является следствием ВИЧ-инфекции, которая не подверглась лечению. Это очень опасное заболевание, так как от него можно умереть. **Однако в наши дни в Германии есть возможности для того, чтобы никто не заболевал СПИДом и не умирал от него. Если человек заразился ВИЧ, существуют очень эффективные лекарства.** Они подавляют вирус ВИЧ и предотвращают развитие СПИДа. Пока человек регулярно принимает эти лекарства, он может жить полноценной жизнью с ВИЧ-инфекцией.

Даже если у человека наступила стадия СПИДа, во многих случаях ему всё равно можно помочь.

## 42. Как протекает лечение ВИЧ/СПИДа?

В Германии есть врачи, которые специализируются на лечении с ВИЧ-инфекцией. Они работают во врачебных кабинетах клиниках, специализированных на ВИЧ. Именно они решают, когда начинать лечение ВИЧ. Для борьбы с ВИЧ существуют специальные

Нет, оральный секс не более опасен для мужчины, чем для женщины. Риск заразиться ВИЧ при оральном сексе для обоих очень низок, см. вопрос 28.

Чтобы быть полностью уверенным, следует избегать попадания спермы или менструальной крови в рот.

### 31. Может ли передача ВИЧ произойти через рот?

Да, небольшой риск существует, если сперма или менструальная кровь попадают в рот. Однако при поцелуях и объятиях ВИЧ не передается. Слюна не является заразной.

### 32. Может ли случиться так, что я заражусь от ВИЧ-положительной женщины?

Да, при незащищенном анальном или вагинальном половом контакте (без презерватива) можно заразиться от ВИЧ-инфицированного человека. Женщины также могут заразиться от ВИЧ-положительных мужчин. Невозможно определить по внешнему виду человека, является ли он ВИЧ-положительным.

### 33. Можно ли заразиться ВИЧ, если использовать презерватив?

Такое случается очень редко, но возможно, если презерватив порвётся или останется в вагине женщины. В таком случае слизистая вагины контактирует со спермой, и существует риск заражения. Важно отметить, что это может произойти не только с женщиной, если мужчина ВИЧ-положителен. Мужчина также может заразиться от женщины, если она ВИЧ-положительна.

### 34. Можно ли заразиться ВИЧ при любом контакте с кровью?

препараты. Эти лекарства называются антиретровирусными и предотвращают размножение вируса в организме. Эти препараты необходимо принимать до конца жизни, так как в противном случае вирус снова начнет размножаться и атаковать иммунную систему.

### 43. Можно ли вылечить ВИЧ/СПИД с помощью медикаментов?

ВИЧ-инфекция пока неизлечима. Однако, если она выявлена с помощью теста на ВИЧ, существуют очень эффективные препараты. Они предотвращают распространение вируса в организме, повреждение иммунной системы и связанные с этим заболевания, см. также вопросы 38 и 42.

### 44. Является ли это заболевание распространённым в Германии? Какой процент?

Нет, эта болезнь, к счастью, не очень распространена в Германии. Это связано с тем, что проводится много просветительской работы. В 2017 году в Германии проживало 82,7 миллиона человек. Из них, по оценкам, около 86 000 человек были ВИЧ-положительными, то есть инфицированы вирусом иммунодефицита человека.<sup>[i]</sup> Это составляет примерно 0,1% населения. Важно отметить, что ВИЧ-инфекция приводит к заболеванию только в том случае, если она не распознана и не лечится. Поэтому число людей в Германии, которые заболевают ВИЧ, очень мало.

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

### 45. Где можно сделать тест на ВИЧ?

Если ты хочешь сделать тест на ВИЧ или сомневаешься, есть ли у тебя другое заболевание, передающееся половым путём, ты можешь обратиться в ведомство по вопросам здравоохранения (Gesundheitsamt) или в консультационный центр. Адреса можно найти ниже. Тесты и консультации там проводятся анонимно, никто не узнает твоего имени и фамилии. Ты также можешь пойти во вра-

Чтобы заражение могло произойти, должны быть выполнены несколько условий:

- Человек, с которым происходит контакт через кровь, должен быть ВИЧ-положительным.
- Необходимо достаточное количество копий вируса в крови ВИЧ-положительного человека для возможности заражения. Если этот человек принимает лекарства против ВИЧ, количество вируса в его крови (вирусная нагрузка) может настолько снизиться, что он больше не будет заразным.
- ВИЧ должен попасть в кровоток неинфицированного человека. Это может произойти через контакт со слизистыми оболочками и ранами. В то же время неповрежденная кожа, например на плечах, предплечьях или кистях рук, не предоставляет возможности для заражения.

чебную практику, но там тест не будет анонимным. С недавнего времени можно купить тест на ВИЧ в аптеке, консультационном центре или онлайн и сделать его самостоятельно дома. Однако консультация очень полезна, поэтому рекомендуется ей воспользоваться. В случае положительного результата (то есть при наличии ВИЧ-инфекции) необходимо провести повторный тест, чтобы убедиться в его точности.

Здесь ты сможешь найти консультационный центр недалеко от тебя: [www.hivandmore.de/hiv-test/teststellen](http://www.hivandmore.de/hiv-test/teststellen).

### 35. Можно ли заразиться ВИЧ, если вас укусит ВИЧ-положительный человек?

Это очень маловероятно, если у кусающего нет кровотечения и с ним не происходит обмена кровью. Количество ВИЧ в слюне настолько мало, что передача вируса через рану укушенного невозможна.

### 36. Может ли ребенок заразиться, если его мать ВИЧ-положительная?

Да, ребенок может заразиться от матери, особенно во время родов и при грудном вскармливании. В утробе он в значительной степени защищен, потому что у него есть собственный кровоток. Если в ходе обследований во время дородового наблюдения выясняется, что беременная женщина ВИЧ-положительна, принимаются меры, чтобы ребенок не заразился. Это включает в себя прием женщиной во время беременности специфических препаратов против ВИЧ и отказ от грудного вскармливания после родов. Ребенок получает специфические препараты против ВИЧ незадолго до рождения и в первые недели жизни. Роды должны проходить в специализированной кли-

нике. Ребенок может родиться как путем кесарева сечения, так и естественным образом. Почти 100% детей при этом рождаются здоровыми.