

Девушки спрашивают - профессионалы отвечают

На этом сайте ты найдешь ответы на вопросы молодых беженок 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](#).

Менструация, месячные, «ЭТИ ДНИ»

1. Почему у меня приходят месячные?

У большинства девочек месячные (также называемые менструацией или «критическими днями») начинаются в возрасте от 11 до 15 лет. Менструация начинается в период полового созревания, потому что организм изменяется и начинает вырабатывать половые гормоны. Это приводит к так называемому **менструальному циклу**, который длится около месяца и начинается с первого дня менструального кровотечения (см. также рисунок 2).

В начале полового созревания девочки имеют около 400 000 незрелых крошечных яйцеклеток в яичниках. В течение первых 14 дней после начала кровотечения под воздействием гормонов в яичниках начинает созревать как минимум одна яйцеклетка. В это время матка также готовится к возможной беременности. Верхний слой слизистой оболочки матки утолщается, чтобы оплодотворенная яйцеклетка могла прикрепиться.

Примерно в середине цикла (за две недели до месячных) происходит так называемая овуляция, когда яйцеклетка выходит из своей оболочки (фолликула). Фолликул превращается в желтое тело. Яйцеклетка перемещается из яичника в маточную трубу и остается способной к оплодотворению около 12–24 часов. Желтое тело вырабатывает гормоны, которые подготавливают слизистую оболочку матки к возможному прикреплению оплодотворенной яйцеклетки. Если оплодотворение не происходит, желтое тело рассасывается. Яйцеклетка погибает в маточной трубе. Уровень гормонов снижается, верхний слой слизистой оболочки матки отторгается. Этот процесс приводит к кровотечению примерно через две недели после овуляции. Так начинается новый цикл. Однако если яйцеклетка была оплодотворена сперматозоидом в маточной трубе, то она продолжает свой путь в матку и может прикрепиться к слизистой оболочке. Внимание: сперматозоиды могут выживать в матке до семи дней, поэтому период, в течение которого можно забеременеть, дольше, чем указанные 12–24 часа!

[i] BzGA (Hg): *Ein kleines Wunder: Die Fortpflanzung, Fruchtbarkeit bei Frau und Mann*, 2018, Auflage 4.8.07.18, S.6.

7. Почему менструальная кровь может быть разных цветов?

Цвет крови меняется в течение менструации, например, она может быть тёмно-красной, коричневатой или светло-красной. Это зависит, во-первых, от интенсивности кровотечения: в дни, когда кровотечение сильнее, кровь обычно выглядит светло- или тёмно-красной. В начале и в конце менструации, когда кровотечение слабее, у крови есть больше времени, чтобы вступить в реакцию с кислородом и кислой средой вагины (см. [вопрос 6](#)), поэтому она становится более коричневатой. В менструальной крови в разных количествах содержатся кровь, частицы слизистой оболочки и выделения из вагины. Таким образом, изменение цвета — это абсолютно нормально.

8. Почему бывают болезненные месячные?

Не у всех девушек бывают боли. У некоторых девушек или женщин менструация начинается, не вызывая заранее каких-либо ощущений. Другие чувствуют тянущую боль внизу живота или испытывают головные боли незадолго до начала менструации. Иногда болят и груди. Во время менструации у некоторых девушек или женщин могут быть спазмы или боли внизу живота или в пояснице. Эти боли вызваны определёнными гормонами, которые способствуют сокращению матки, чтобы она могла вывести слизистую оболочку в период менструации. Иногда они также вызывают тошноту и понос. Если у тебя сильные боли, то следует обратиться к гинекологу. Это важно, чтобы исключить другие возможные физические причины болей.

9. Что можно сделать, чтобы облегчить боли при месячных (например, боли в животе или головные боли)?

Ты можешь делать всё, что помогает твоему телу расслабиться. У каждой девушки есть свои способы. Часто помогают движение и спорт, чтобы уменьшить неприятные ощущения и расслабить тело.

2. Сколько дней обычно длятся месячные?

Месячные являются частью [менструального цикла](#). Они длятся от трёх до семи дней. Но менструальный цикл охватывает период от первого дня наступивших месячных до первого дня последующих месячных. Стандартный цикл длится от 25 до 35 дней.

У девочек менструальный цикл часто бывает нерегулярным. Организму нужно время, чтобы приспособиться к изменениям. Особенно в первые годы продолжительность, интенсивность и частота месячных могут значительно колебаться.

3. Нормально ли это, что месячные не приходят?

У девочек в период полового созревания месячные часто бывают нерегулярными ([см. вопрос 2](#)).

Но если твой [менструальный цикл](#) был довольно регулярным в течение длительного времени и внезапно изменился, то это может иметь разные причины, например, стресс, смена места жительства или потеря веса. Поэтому не стоит сразу беспокоиться. Если сбои цикла продолжаются несколько месяцев, обязательно проконсультируйся с врачом.

Если ты думаешь, что можешь быть беременна, следует сделать тест на беременность или обратиться к гинекологу.

4. Можно ли девственницам использовать тампон?

С биологической точки зрения все девушки и женщины могут использовать тампоны во время менструации, независимо от того, был ли у них уже секс или нет. Тебе также не следует беспокоиться о твоей «девственности». Ткань на краю вагины (вагинальная корона) является эластичной и позволяет ввести тампон без повреждений, [см. вопрос 17](#). Тампоны бывают разных размеров. Попробуй, с каким размером тампона тебе будет комфортно. Но ты также можешь использовать прокладки или другие средства.

Возможно, твоему организму просто нужна тишина и отдых. В этом случае можно, например, положить тёплую грелку на живот или выпить чай. Полезными могут быть травяные чаи, такие как ромашка, мелисса или мята. Некоторым помогает смена положения тела, например, подтянуть одно колено к груди в положении лёжа или сидя. Ты также можешь сделать себе массаж.

Если у тебя часто бывают очень сильные боли, то обязательно поговори с врачом.

10. Можно ли заниматься сексом во время месячных?

Да, если у тебя есть желание заняться сексом во время менструации, кровотечение не является причиной, чтобы отказываться от этого. Так как кровотечение — это совершенно естественный процесс организма, тебе не нужно чувствовать себя нечистой или стыдиться. Однако, поскольку существует вероятность забеременеть даже во время менструации, вам стоит подумать о предохранении ([см. также вопрос 11](#)).

11. Можно ли забеременеть во время месячных?

Да, может случиться, что девушка или женщина забеременеет во время менструации при незащищённом половом акте с парнем или мужчиной. Если ты не хочешь забеременеть, рекомендуется предохраняться на протяжении всего менструального цикла, включая период месячных.

Это связано с тем, что большинство девушек и женщин не могут точно определить, в какой день после последнего менструального кровотечения произойдёт следующая овуляция. Созревание яйцеклетки может занимать разное время у каждой девушки и меняться от месяца к месяцу. Сперматозоиды могут выживать в матке и маточных трубах до семи дней. Поэтому возможно оплодотворение и, следовательно, наступление беременности, если половой акт происходит во время месячных, а овуляция произойдёт менее чем через семь дней. Подробнее об этом смотри в [вопросе 1](#).



5. Почему у парней нет месячных?



У парней нет месячных, потому что для этого нужны определённые гормоны, матка, маточные трубы и яйцеклетки. У парней этого нет. Поэтому они также не могут рожать детей.

6. Почему у женщин есть (слизистые) выделения?



Вагина выстлана слизистой оболочкой. Все слизистые оболочки тела должны быть влажными, чтобы оставаться здоровыми и защищать от инфекций, например, как и слизистые оболочки рта или носа.

Это нормально, что у женщин происходят выделения. То есть из влагалища выделяется некоторое количество секрета (или слизи). Нормальные выделения беловатые или желтоватые и практически без запаха. Количество и вид выделений варьируются и зависят от менструального цикла. Выделения очищают вагину и предотвращают возникновение инфекций. Молочнокислые бактерии создают кислую среду, которая препятствует размножению вредных бактерий и грибков. Поэтому не следует мыть вагину мылом, лосьонами или подобными средствами. Они разрушают полезные бактерии и делают вагину более восприимчивой к заболеваниям.

У девочек также могут быть выделения до первых месячных, так как гормоны вызывают изменения в организме и предвещают начало менструации.

Когда женщины возбуждены и испытывают желание заняться сексом, железы у входа в вагину вырабатывают жидкость, которая действует как смазка. Она помогает сделать половой акт безболезненным.



Первый секс



12. Что такое секс?



Секс — это сексуально возбуждающие действия между людьми или с самим собой (мастурбация). Секс может включать, например, поцелуи, ласки и удовлетворение руками или ртом. Это не только половой акт, то есть проникновение пениса в вагину или в анальное отверстие. Важно, чтобы это нравилось тебе или вам обоим и вы испытывали сексуальное влечение. Если ты занимаешься сексом с другим человеком, важно, чтобы оба были согласны на это. Вполне нормально перестать заниматься сексом, если тебе вдруг больше не хочется (см. также [вопрос 22](#))!

13. Почему люди занимаются сексом?



Потребность в сексе является естественной и важной частью нашей личности. На неё влияют такие факторы, как наши гормоны, воспитание, общество и характер. Сексуальное влечение у каждого человека выражено по-разному и меняется на протяжении жизни. Некоторые люди в принципе испытывают мало или совсем не испытывают желания заниматься сексом.

С помощью секса люди могут выражать любовь, привязанность или влечение. Сексуальное влечение и сексуальная удовлетворенность могут сближать людей и укреплять их отношения. Люди также занимаются сексом, чтобы завести детей.

14. Какие ощущения бывают во время секса?



Секс может вызывать самые разные ощущения. Во время секса ты можешь испытывать сильное сексуальное влечение, наслаждаться, чувствовать себя комфортно или расслабленно. Возможно, ты почувствуешь себя желанной, принятой, окружённой заботой и очень близкой своему партнёру или партнёрше.

Кульминацией сексуального влечения и возбуждения может стать оргазм. После фазы сильного сексуального напряжения, которое постепенно нарастает, наступает ощущение разрядки, за которым сле-

18. Всегда ли у женщин бывает кровь в первый раз?



Нет, у многих женщин и девушек не бывает кровотечения при первом разе. Во время полового акта могут возникнуть небольшие повреждения вагинальной короны или вагины, которые могут немного кровоточить. Это может произойти, например, если девочка напряжена или парень недостаточно осторожен. Эти небольшие повреждения заживают без последствий и не оставляют видимых шрамов. Некоторые считают, что кровотечение показывает, что девушка ещё девственница. Почему это не так, вы узнаете в [вопросе 17](#).

19. Может ли секс причинять боль?



Секс может быть чем-то чудесным и приятным. Секс не должен причинять боль! Но если ты чувствуешь боль, это может иметь разные причины. Половой акт может быть болезненным, если вагина женщины недостаточно увлажнена или если мужчина действует неосторожно. Поэтому мужчина и женщина всегда должны ждать момента, когда женщина будет готова к проникновению пениса в вагину. Секс может причинять боль женщинам, если они сильно напряжены или, например, у них есть инфекция во влагалище.

Когда люди занимаются сексом друг с другом, они всегда должны обращать внимание на то, чтобы партнёру было комфортно, и при необходимости спрашивать. Это касается секса в целом, а не только первого полового акта!

Если у тебя часто бывают боли при сексе, поговори с гинекологом.

20. Что происходит после того, как я переспала с парнем?



Если ты переспала с парнем, возможно, ты расслаблена или разочарована, если это было не так приятно, как ты ожидала. Возможно, ты чувствуешь себя более взрослой. Тебе также может быть интересно, как он себя чувствует. С восторгом, любопытством и возбуждением

дует состояние расслабления. Но и без оргазма секс может быть очень приятным.

Иногда секс может не приносить удовольствия, например, если ты не испытываешь влечения, напряжена или чувствуешь себя некомфортно. В таком случае ты можешь прекратить половой акт или в следующий раз уделить больше внимания тому, чтобы ты чувствовала себя комфортно.

15. Какое время больше всего подходит для первого раза?

Ты сама решаешь, когда подходящее время для твоего первого раза. Полагайся на свои ощущения и не позволяй никому давить на тебя! Это нормально — немного бояться или чувствовать неуверенность. Если эти чувства очень сильные, возможно, ты ещё не готова к сексу. В таком случае, может быть, стоит подождать. Первый раз может быть захватывающим и волнующим. Важно, чтобы у тебя и твоего партнёра/партнёрши было достаточно времени друг для друга и чтобы вас никто не беспокоил. Обсудите друг с другом, чего вы хотите и как себя чувствуете.

Часть подготовки к подходящему моменту — это также сбор информации и обсуждение вопросов защиты от нежелательной беременности и инфекций, передаваемых половым путём. Вы вместе принимаете решение, какая защита вам подходит и кто за нее отвечает (см. [вопрос 34](#)).

16. Какие ощущения бывают при первом разе? Каким бывает первый раз для мужчины, и каким для женщины?

Первый раз может быть для тебя захватывающим, приятным или даже забавным. Но он также может разочаровать и вызвать лёгкую боль. Многие девушки и молодые женщины испытывают перед первым разом страх или нервозность, но также и любопытство. Твой партнёр или партнёрша могут чувствовать то же самое. Важно обсуждать, что тебе нравится и что не нравится. Каждый человек воспри-

вы можете вместе открыть, что вам обоим доставляет удовольствие. То же самое относится и к ситуации, если ты переспала с девушкой.

Если ты переспала с парнем и вы не использовали средства защиты, скорее всего, ты переживаешь, не забеременела ли ты. В крайнем случае, экстренная контрацепция (по-немецки: «Pille danach») может предотвратить нежелательную беременность. Подробнее об этом читай в [вопросе 34](#).

21. Какой длины бывают пенисы?

У мужчин длина пениса в расслабленном состоянии может составлять от 7 до 10 см, а в эрегированном состоянии — до примерно 19 см.^[i]

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

22. Когда нельзя заниматься сексом?

Секс возможен только, если оба этого хотят!

Нельзя заниматься сексом, если одному из вас ещё нет 14 лет. Также запрещено, если учитель или учительница используют связь с учеником или ученицей младше 18 лет. Кроме того, запрещено платить за секс с несовершеннолетними до 18 лет. Если кого-то принуждают к сексуальным действиям или заставляют их совершить, это является насилием и наказуемо по закону! [Дополнительную информацию можно найти здесь](#).

Если у тебя есть инфекция, передающаяся половым путём (например, хламидиоз или гонорея), и лечение ещё не завершено, заниматься сексом не следует.

нимает первый раз по-разному, независимо от того, мужчина это или женщина.

17. Легко ли потерять или порвать девственную плеву?

Нет, так называемая девственная плева — это не плёнка, а эластичный венчик из слизистой ткани, называемый «вагинальная корона». Этот венчик окружает вход в вагину, но не закрывает ее. Вагинальная корона у каждой женщины выглядит по-разному. Даже женщины, которые уже имели половые контакты, в большинстве случаев продолжают иметь вагинальную корону. У женщин, которые родили ребёнка, вагинальная корона обычно больше не представляет собой полного венчика. В повседневной жизни, например, во время занятий спортом, езды на велосипеде, использования тампонов и других видов деятельности, этот венчик из ткани невозможно потерять или повредить. Гинекологический осмотр также возможен без повреждения вагинальной короны.

Кстати: другие люди, в том числе врачи, не могут по внешнему виду вагинальной короны определить, был ли у тебя половой контакт!

[Здесь ты можешь узнать больше.](#)

Секс с самим собой



23. Причиняет ли мастурбация телу пользу или вред?



Мастурбация не вредит здоровью! Это нормально и помогает тебе узнать своё тело. Ты можешь выяснить, какие прикосновения тебе нравятся и что возбуждает тебя. Возможно, ты испытаешь, что такое оргазм. Знать себя — это хорошо и поможет в будущем наслаждаться сексом с партнёром или партнёршей. То же самое относится и к парням.

24. Можно ли потерять девственную плеву при мастурбации?



Нет. Многие верят, что у девушек, у которых еще не было секса, есть пленка, которая закрывает вход в вагину и, например, при первом проникновении пениса рвётся. Почему это не так, мы объясняем в [вопросе 17](#).

25. Если девушка трогает себя или мастурбирует, то она больше не девственница?



О девственности говорят, когда кто-то никогда не имел секса с другим человеком (независимо от того, парень это или девушка). Поэтому ты не теряешь свою девственность, если трогаешь или удовлетворяешь себя. См. также [вопрос 17](#).

Почему секс это хорошо?



26. Почему секс полезен для здоровья?



Секс может вызывать чувство счастья, улучшать кровообращение, снимать напряжение и укреплять иммунную систему. Когда люди занимаются сексом (друг с другом), это может положительно сказаться на их здоровье.

Чтобы секс был полезен для вас, важно, чтобы вы оба делали это по обоюдному согласию и испытывали возбуждение, а также использовали защиту от инфекций, передающихся половым путем, и, возможно, нежелательной беременности, например, с помощью презервативов.

27. Как узнать, хочет ли человек со мной целоваться?



Возможно, этот человек будет пытаться сблизиться с тобой или согласится на твое предложение узнать друг друга ближе. Если вам обоим приятно находиться друг с другом, если вы, возможно, нравитесь друг другу, может возникнуть желание на большее, возможно, даже на поцелуй. Если ты не уверена, ты можешь спросить другого человека, можно ли его поцеловать. То же самое касается и секса.

28. Как я могу узнать о том, хочет ли человек заняться со мной сексом?



Существуют различные признаки, по которым ты можешь понять, хочет ли кто-то заняться с тобой сексом, см. также [вопрос 27](#). Человек может явно выразить своё влечение к тебе с помощью слов или прикосновений, или ты можешь сама заметить признаки физического возбуждения. Если ты не уверена, ты можешь спросить другого человека, хочет ли он/она заняться с тобой сексом.

29. Как я пойму, что хочу секса?



30. Как можно узнать, что женщина готова к сексу?



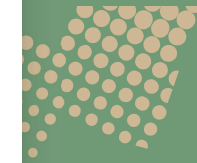
Одним из условий для готовности является то, что женщина возбуждена и испытывает сильное сексуальное желание. Внутренние и внешние половые губы набухают, клитор немного увеличивается. Это связано с усиленным кровообращением в половых органах. У некоторых женщин набухают груди, и соски становятся более заметными. Также, если вагина влажная, это может означать, что женщина возбуждена. Однако признаки физического возбуждения не обязательно означают, что девушка или парень действительно хотят заняться сексом. Иногда наш организм реагирует иначе, чем мы этого хотим. Например, вагина женщины может быть влажной, но она не хочет секса. Или человек хочет секса, но его тело не возбуждено.

31. Почему некоторые люди более, чем обычно, хотят заниматься сексом, когда выпьют?



Алкоголь в большинстве случаев сначала оказывает раскрепощающее и возбуждающее воздействие. Поэтому люди могут почувствовать себя более уверенно в общении с другими, а также ощущать и выражать свои желания или сексуальное возбуждение более открыто. Однако при определённом количестве алкоголя наши способности ограничиваются, и мы становимся более уставшими, невнимательными и менее чувствительными. Это негативно сказывается на нашей способности получать удовлетворение от секса. Употребление алкоголя также может привести к потере контроля. В результате возникает риск, что с нами произойдут вещи, которых мы не хотим, или что мы не будем думать о предотвращении беременности и защите от инфекций, передающихся половым путём.

32. Как женщина может стать счастливой в сексуальных отношениях?



Если сближение и ласки приносят тебе великолепные ощущения, и твоё тело требует большего, это могут быть признаки сексуального влечения. Также, если ты замечаешь, что твоя вагина становится влажной или клитор набухает, это может означать, что ты возбуждена. [Как выглядят женские половые органы, ты можешь узнать здесь.](#)

Женщина может иметь счастливые или удовлетворяющие ее сексуальные отношения, если оба партнера готовы приносить друг другу удовольствие и узнавать, что им нравится. Это требует времени и опыта и может изменяться в зависимости от ситуации. Полезно, если женщина хорошо знает своё тело и понимает, что ей нравится, а что нет. Важно, чтобы ты доверяла другому человеку, и чтобы вы могли делиться друг с другом своими желаниями, потребностями и страхами.

33. Как долго продолжается хороший секс?

То, что люди понимают под хорошим сексом, может сильно различаться. Хороший секс — это не вопрос времени, а ощущений. Он может длиться разное время. Хороший секс приносит удовольствие всем участникам и удовлетворяет их. Насколько приятно и интенсивно воспринимается секс, также зависит от других чувств и внешних факторов.

Контрацепция (предохранение)



34. Что можно предпринять, если я не хочу ребенка?

Если ты хочешь предотвратить беременность, лучше позаботиться об этом заранее, ещё до полового акта. Существует множество различных средств контрацепции, самые известные из которых — презервативы и противозачаточные таблетки. Презервативы легко доступны и защищают от инфекций, передающихся половым путём. Узнать больше о презервативах можно в [вопросе 36](#). Для покупки противозачаточных таблеток или большинства других средств контрацепции тебе нужен рецепт от гинеколога, см. [вопрос 35](#). Ты также можешь обратиться в гинекологическую практику или консультационный центр, чтобы узнать, какой метод подходит именно тебе. Если хочешь, можешь взять с собой своего партнёра или другого человека. До 22 лет в Германии государственная медицинская страховка покрывает расходы на средства контрацепции по рецепту.

После незащищённого полового акта ты можешь предотвратить беременность с помощью экстренной контрацепции (так называемой «таблетки на следующий день», по-немецки: «Pille danach»). «Таблетка на следующий день» действует лучше всего, если принять её в течение первых двенадцати часов после незащищённого полового акта. Она доступна без рецепта в аптеках. До 22 лет ты можешь получить её бесплатно, если предоставишь рецепт от своего врача в аптеке. Однако «таблетка на следующий день» не заменяет регулярную контрацепцию и предназначена только для экстренных случаев.

[Дополнительную информацию можно найти здесь.](#)

При незапланированной беременности в Германии возможно легальное прерывание беременности в течение первых двенадцати недель после оплодотворения, см. [вопрос 39](#).

35. Как девушка может приобрести противозачаточные таблетки?

Для приобретения противозачаточных таблеток и других гормональных средств контрацепции гинеколог должен выписать тебе рецепт. С этим рецептом ты можешь получить таблетки в аптеке. Девушкам в возрасте 14 лет и старше гинекологи обычно могут прописать про-

37. Кто должен покупать презерватив: мужчина или женщина?

И мужчина, и женщина могут позаботиться о презервативе. Возможная беременность или инфекции, передающиеся половым путём, касаются обоих.

38. Как может произойти, что женщина беременеет, принимая противозачаточные таблетки?

В общем, можно сказать: если ты правильно используешь противозачаточные таблетки, они являются очень надёжным средством контрацепции. Но ни один метод контрацепции не гарантирует 100% надёжность. Эффективность противозачаточных таблеток снижается, если ты пропустила приём более чем на двенадцать часов или если у тебя возникли диарея или рвота в течение трёх часов после приёма таблеток^[i]. Кроме того, могут возникать взаимодействия с другими лекарственными препаратами. Обратись за консультацией в медицинское учреждение или аптеку, если ты принимаешь или собираешься принимать другие лекарства.

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



тивозачаточные таблетки без согласия родителей. Противозачаточные таблетки предоставляются бесплатно до 22 лет.

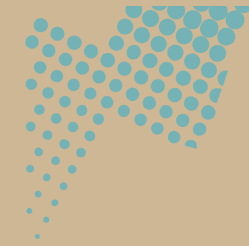
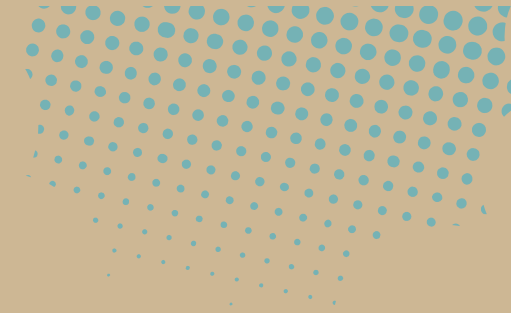
36. Что такое презерватив?



Презерватив — это очень тонкая оболочка из латекса, реже из пластика. Он надевается как вторая кожа на эрегированный (стоящий) пенис. На кончике презерватива имеется небольшое углубление, которое улавливает семенную жидкость, чтобы она не попала в тело партнёрши или партнёра. При правильном использовании презерватив защищает от беременности и инфекций, передающихся половым путём. Важно, чтобы презерватив был надет на пенис до первого контакта между пенисом и вагиной или анальным отверстием.

[Узнать больше о презервативах и их правильном использовании можно здесь.](#)

Презервативы можно купить, например, в супермаркете, аптеке или в интернете.



Прерывание беременности



39. Когда можно сделать аборт?



Легальное прерывание беременности в Германии возможно при определённых условиях: с момента оплодотворения не должно пройти более двенадцати недель. Женщина должна по собственному желанию хотеть прервать беременность. Она должна обратиться за консультацией в зарегистрированный консультационный центр по вопросам беременности (Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle). Консультация носит разъяснительный характер, что означает, что решение о прерывании беременности принимает только женщина. Данный центр выдает так называемый сертификат о консультации (Beratungsschein), который необходим женщине, если она решает прервать беременность. Консультационный центр также информирует о процессе прерывания беременности и других положениях, таких как, например, покрытие расходов.

Узнать больше об этом можно здесь:

www.familienplanung.de/beratung/schwangerschaftsabbruch

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

40. Могут ли у женщины возникнуть проблемы после аборта?



Незапланированная беременность может вызвать беспокойство и неуверенность. В этом случае независимая консультация может помочь принять правильное решение.

Прерывание беременности (также называемое абортом) для некоторых является облегчением, другие воспринимают его как нагрузку. Иногда положительные и отрицательные чувства возникают одновременно. С медицинской точки зрения прерывание беременности является безопасной процедурой. Оно проводится либо с помощью таблеток, либо через небольшое хирургическое вмешательство через вагину. Обычно прерывание беременности не влияет на будущие беременности.

Любовь



41. Что такое любовь?



Любовь — это очень приятное чувство. Она может быть очень разной. Например, существует любовь между членами семьи или между хорошими друзьями. Любовь между двумя людьми, состоящими в отношениях, — это очень интенсивное чувство и сильная симпатия, часто сопровождающаяся физическим влечением.

В начале, как правило, наступает фаза влюбленности. В это время основное внимание уделяется знакомству с другим человеком. Многие хотят проводить большое количество времени с этим человеком. Они хотят узнать о нем больше, общаться или быть близкими физически.

Если человек долго влюблен, это состояние меняется. Тогда часто возникает любовь как более глубокая связь между людьми. Многие люди хотят поддерживать друг друга и испытывать глубокое взаимное доверие. Любовь часто бывает чем-то очень прекрасным, но иногда бывают и трудные времена. В такие моменты люди говорят друг с другом, дискутируют или ссорятся. Любовь не должна означать, что один человек доминирует над другим.

Ты, возможно, уже много слышала о любви в песнях или фильмах. Возможно, ты узнала в них себя или какую-то ситуацию. Важно, чтобы ты обращала внимание на свои собственные чувства и принимала свои собственные решения.

42. Что такое гомосексуальность?



Гомосексуальность означает, что человек любит и хочет другого человека того же пола (в греческом «homos» означает «одинаковый»). Это значит, что женщина любит женщину, а мужчина любит мужчину. Когда женщина и мужчина любят друг друга, это называется гетеросексуальностью (в греческом «heteros» означает «другой»). Если человек любит как женщин, так и мужчин, это называется бисексуальностью. Общим термином для этих слов является «сексуальная ориентация». Во всех культурах и во все времена существовали и существуют люди с различными сексуальными ориентациями.

43. Как можно показать другому человеку, что ты его любишь?



Существует несколько способов: если ты влюбилась, ты можешь смотреть ему или ей в глаза и пытаться установить зрительный контакт.

Вы также можете поговорить друг с другом. Вопросы друг о друге и проявление взаимного интереса могут сблизить вас. Если ты внимательна и запоминаешь, что твой собеседник рассказывает или делает, это может показать, что он или она тебе важны. Быть рядом и предлагать помощь друг другу — тоже способ проявить интерес или любовь. Некоторые влюбленные люди стесняются. Но если ты себе решишь с духом, ты можешь прямо сказать человеку, в которого влюблена что он или она тебе нравятся. Также можно отправить любовное письмо или сообщение.



Иногда такие чувства в жизни меняются в зависимости от жизненной ситуации, возраста и, прежде всего, от того: кого вы встречаете. Бывает, что вы внезапно влюбляетесь в кого-то, о ком раньше и не думали.

Во многом гомосексуальность, бисексуальность и гетеросексуальность схожи. Почти все люди, например, волнуются, когда влюбляются в кого-то и встречаются с этим человеком. Разница в том, что гомосексуальные и бисексуальные люди в повседневной жизни всё ещё не имеют равных прав. Иногда они сталкиваются с дискриминацией. Изменить это могут все, признав различные стили жизни и не исключая никого, потому что каждая любовь заслуживает уважения.

Личные границы



44. Почему парни и девушки хотят смотреть друг на друга и трогать друг друга?

В период полового созревания у подростков многое меняется: появляются новые чувства, изменяется тело. Многие подростки начинают замечать, что они испытывают влечение к другим людям. Некоторые проявляют свой интерес, смотря на этого человека, и стремятся сблизиться с ним. Возможно, парни проявляют интерес к девушкам и хотят с ними познакомиться. Если девушки тоже этого хотят, это может быть прекрасно.

Также может случиться так, что парень смотрит на тебя или трогает тебя, и тебе это не нравится. Если ты чувствуешь себя некомфортно, скажи парню прямо, чтобы он остановился, или обратись за помощью к взрослому. Больше советов на эту тему ты найдешь в [вопросе 45](#).

45. Что делать девушке, если парень простит посмотреть, и она говорит «НЕТ», а парень говорит «Я хочу только посмотреть»?

Неправильно делать что-то против воли другого человека и не уважать его границы. Порой даже мелкие действия могут быть неприятными. Например, если на тебя просто смотрят или трогают за руку. У тебя всегда есть право устанавливать свои границы и требовать, чтобы другой человек прекратил свои действия или ушёл. Иногда возникают ситуации, когда парень продолжает свои действия, даже если ты говоришь, что не хочешь этого. Настаивай на своём «нет», даже если это может быть сложно. Ты можешь повторить свой отказ, например, сказав «Стоп» или «Оставь меня в покое! Оставь меня в покое!», и при этом повысить голос. В зависимости от ситуации ты можешь уйти или обратиться за помощью к другим. Важно помнить: именно парень ведёт себя неправильно, если он не уважает твоё «нет». Поэтому тебе не нужно стыдиться или чувствовать себя плохо. Доверяй своим инстинктам. Они подскажут, если что-то идет не так. Ты можешь также потренироваться, как действовать в таких сложных ситуациях. Группа поддержки для девушек(девочек), курс самообороны или тренинг по повышению уверенности могут помочь тебе чувствовать себя уверенно.

Если кто-то пытается на тебя давить или шантажировать, тебе следует обратиться за помощью. Этот человек, возможно, хочет воспользоваться тем, что тебе стыдно об этом говорить. Однако, как правило, помогает обсуждение подобной ситуации с другими людьми. Возможно, с подругой или сестрой, с учителем, социальным работником или в консультационном центре.

На сайте www.hilfetelefon.de ты найдешь подробную информацию.

AIV



46. Что такое ВИЧ (HIV)?



ВИЧ — это сокращение, которое расшифровывается как «вирус иммунодефицита человека» (от англ. Human Immunodeficiency Virus). Этот вирус передается только от человека к человеку и нарушает его иммунную систему (то есть систему защиты организма).

Когда человек заражается ВИЧ и не принимает противовирусные препараты, вирус постепенно, в течение нескольких лет, разрушает его иммунную систему, до такой степени, что организм больше не может защищаться от болезней. На этой стадии заболевания говорят о СПИДе (синдром приобретенного иммунодефицита, англ. Acquired Immune Deficiency Syndrome).

В настоящее время существуют эффективные препараты, которые препятствуют дальнейшему размножению вируса в организме и не позволяют болезни развиваться. Количество частиц вируса в крови может настолько снизиться, что человек перестает быть заразным.

Однако препараты необходимо принимать на протяжении всей жизни, чтобы вирус не смог снова размножиться.

47. Как можно заразиться ВИЧ-инфекцией?



ВИЧ считается относительно трудно передаваемым вирусом. Существует всего несколько биологических жидкостей, которые могут содержать вирус в достаточном количестве для заражения. Это сперма, кровь, вагинальные выделения, слизь на кишечной стенке и грудное молоко женщин с ВИЧ-инфекцией, если они не принимают препараты против ВИЧ. Эти инфицированные жидкости должны контактировать со слизистыми оболочками или открытыми(поврежденными) участками тела другого человека, чтобы произошло заражение.

Заражение ВИЧ может произойти через незащищенный (без презерватива) вагинальный и анальный половой контакт. При оральном сексе (сексе с использованием рта) риск передачи вируса очень низкий. Чтобы полностью избежать риска, следует избегать попадания в рот спермы или менструальной крови. Люди также могут заразиться,

49. Как можно защититься от ВИЧ?



Можно защититься от ВИЧ, используя презервативы во время вагинального или анального секса. Это предотвращает попадание упомянутых выше жидкостей (подробнее в [вопросе 47](#)) в организм. Защита от ВИЧ также гарантирована, если человек знает о своем ВИЧ-статусе и регулярно принимает лекарства. В таком случае он не является заразным для других.

В отношениях оба партнера могут пройти тест на ВИЧ, чтобы убедиться, что у них нет ВИЧ-инфекции. Тогда они могут заниматься сексом без презерватива. Однако важно, чтобы ни один из них не занимался незащищенным сексом (без презерватива) с другими людьми.

Некоторые люди с высоким риском заражения принимают профилактические препараты против ВИЧ, чтобы защитить себя от инфекции при сексе без презерватива. Такая предэкспозиционная профилактика (ПрЭП) должна применяться только по рекомендации врача. Кроме того, эти препараты значительно дороже презервативов и могут вызывать побочные эффекты.

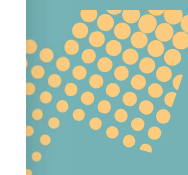
Те, кто употребляет наркотики с помощью шприцов, должны использовать только свои собственные шприцы!

50. Как мы можем узнать, есть ли у нас ВИЧ?



Обнаружить ВИЧ-инфекцию можно только с помощью специального теста. Специфических симптомов, которые указывают на заражение ВИЧ, не существует. Некоторые люди вообще не замечают никаких изменений. Если ты считаешь, что могла заразиться, тебе следует сдать анализы. Однако анализы на ВИЧ можно сделать не раньше, чем через шесть недель после возможной рискованной ситуации, так как анализ проводится на наличие антител к ВИЧ. Организм начинает вырабатывать ВИЧ-специфические антитела только через шесть–двенадцать недель после заражения.

Если ты хочешь пройти тест на ВИЧ, ты можешь обратиться в местное управление здравоохранения или в консультационном центре.



если используют одни и те же шприцы, например, при инъекциях наркотиков (см. также [вопрос 48](#)).

В обычной жизни заразиться ВИЧ невозможно, например, при плавании, в сауне, во время приёма пищи или питья, в туалете или при занятиях спортом. Это также касается поцелуев, объятий и поглаживаний. Такие биологические жидкости, как слюна, слёзная жидкость, пот или моча, не заразны, потому что в них содержится слишком мало частиц ВИЧ.

48. ВИЧ можно заразиться только во время секса?

Нет, есть и другие способы заражения. ВИЧ может передаваться от матери к ребёнку во время кормления грудью или при родах, если мать не принимает препараты против ВИЧ. Также существует риск заражения через кровь, например, при совместном использовании шприцов для инъекций наркотиков. Однако при посещении врача или в больнице вам не стоит беспокоиться о заражении ВИЧ. Все используемые там материалы не содержат вируса.

Адреса этих центров указаны ниже. Там тесты и консультации проводят анонимно, твое имя никто не узнает. Ты также можешь обратиться к врачу. В этом случае тест не будет анонимным. Недавно появился тест для самотестирования на ВИЧ, который можно купить в аптеке, консультационном центре или заказать онлайн и провести его самостоятельно дома. Однако консультация специалиста в данном вопросе очень полезна, поэтому рекомендуется ей воспользоваться. В случае положительного результата (то есть если выявлена ВИЧ-инфекция) необходимо провести повторный тест, чтобы подтвердить результат.

Найти консультационный центр поблизости можно здесь:

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

Беременность и роды



51. Как и откуда появляются дети?



Ребёнок появляется в результате слияния яйцеклетки женщины со сперматозоидом мужчины. Для этого сперматозоиды должны достичь яйцеклетки через влагалище. Это происходит, когда мужчина и женщина вступают в половой акт без использования средств контрацепции, и у мужчины происходит семяизвержение (эякуляция) во влагалище 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 сливается с одним из сперматозоидов, то в течение следующих дней оплодотворённая яйцеклетка начинает двигаться в матку и там постепенно развивается (см. также [вопрос 1](#)). Биологически этот процесс осуществляется за счёт того, что оплодотворённая яйцеклетка начинает делиться, образуя всё больше клеток. Такой клеточный шар называется эмбрионом. Эмбрион питается через пуповину, соединённую с телом беременной женщины. Примерно через девять с половиной месяцев развитие будущего ребёнка завершается, и он может появиться на свет.

52. Больно ли, быть беременной?



Некоторые женщины испытывают незначительные неудобства во время беременности, в то время как другие сталкиваются с более выраженными симптомами.

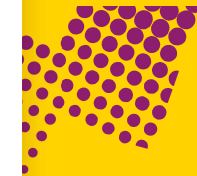
В общем, тело во время беременности претерпевает значительные изменения, что может сопровождаться такими неприятными ощущениями, как тошнота, усталость, отёки в ногах и ступнях, боли в спине или груди. Многие женщины ощущают тянущее или напряжённое чувство в груди. Движения ребёнка в утробе также могут иногда вызывать дискомфорт.

Очень важно, чтобы женщина регулярно посещала врача для профилактических осмотров в течение всей беременности. Это обеспе-

55. Почему у женщин есть в грудях молоко для кормления своих младенцев?



Во время беременности различные гормоны способствуют изменениям в грудях, чтобы они могли производить молоко. Вначале грудь во время беременности образует молозиво (для первых дней), которое особенно богато питательными и защитными веществами для новорожденного. Когда новорожденный сосет грудь, высвобождаются гормоны, которые, в свою очередь, стимулируют дальнейшее образование молока в ответ на сосательный рефлекс. Грудное молоко содержит всё необходимое для здорового роста ребенка.



56. Почему роды причиняют боль?



Большинство детей рождаются через вагину матери. До родов шейка матки (она находится в нижней части матки и соединяет её с вагиной, см. [рисунок 1](#)) остаётся плотно закрытой. Перед родами определённые гормоны размягчают шейку матки, и начинаются схватки. Это означает, что живот становится твёрдым, а мышцы матки сокращаются с определённой периодичностью. В результате схваток шейка матки раскрывается. Одновременно ребёнок движется вниз, и давление его головы помогает дальнейшему раскрытию шейки матки. Она должна раскрыться примерно на десять сантиметров, чтобы ребёнок мог пройти через родовые пути.

Ткани родовых путей пронизаны нервными окончаниями, из-за чего во время родов ощущаются боли. Для их облегчения существуют разные методы, например, специальные дыхательные техники, различные позы для родов, расслабляющие ванны или обезболивающие средства.

В Германии рожаящую женщину сопровождают акушерка и, при необходимости, врач. [\[i\]](#)

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



чит ей и её будущему ребёнку наилучший уход. [Узнать больше об этом можно здесь.](#)

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

53. Можно ли заниматься сексом во время беременности?

Если во время беременности тебе хочется заниматься сексом и беременность протекает нормально, можно без опасений делать это. Секс не навредит ребёнку. Если осторожность необходима по медицинским показаниям, твой гинеколог предупредит тебя об этом.

54. На что нужно обращать внимание, если я беременна и должна принимать лекарства?

Некоторые лекарства могут негативно повлиять на течение беременности и развитие ребёнка до и после его рождения. Поэтому, если ты беременна или планируешь беременность, следует принимать медикаменты только после консультации с врачом.

