

# P♥NTON

о ПОЛОВОМ  
СОЗРЕВАНИИ  
И СЕКСЕ БЕЗ СЕКРЕТОВ



о ПОЛОВОМ  
СОЗРЕВАНИИ  
И СЕКСЕ БЕЗ СЕКРЕТОВ

## **О половом созревании и сексе без секретов**

### **Подготовка материала:**

Алина Сынакевич, Катажина Банасяк-Маршалек

### **Вычитка текста:**

Паулина Вавжиньчик, Финка Хейнеманн

«Группа Понтон»

(Grupa Ponton)

[ponton.org.pl](http://ponton.org.pl)

[info@ponton.org.pl](mailto:info@ponton.org.pl)

Телефон доверия (пт. 16:00–20:00):

22 635 93 92

### **Издатель:**

«Фонд по правам женщин и планированию семьи»

(Fundacja na Rzecz Kobiet i Planowania Rodziny)

ul. Nowolipie 13/15

00–150 Варшава

22 635 93 95

[federa.org.pl](http://federa.org.pl)

Издание I

Варшава 2022

ISBN: 978-83-966138-0-6



# ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ	9
2. ИЗМЕНЕНИЯ В ПЕРИОД ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ	10
БЫСТРЫЙ РОСТ	11
ИЗМЕНЕНИЕ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ	11
ИЗМЕНЕНИЕ ГОЛОСА	13
ПОТЛИВОСТЬ	13
ПРОБЛЕМНАЯ КОЖА	13
НОВОЕ ЛИЦО	14
ЛОБКОВЫЕ ВОЛОСЫ И НЕ ТОЛЬКО	14
3. БОДИПОЗИТИВ	15
4. ЭМОЦИИ	17
5. МУЖСКИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ	19
ЧТО ВИДНО – НАРУЖНЫЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ	19
ЧЕГО НЕ ВИДНО – ВНУТРЕННИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ	19
ФИМОЗ	20
ЧТО ТАКОЕ ЭРЕКЦИЯ	21
ЧТО ТАКОЕ ПОЛЛЮЦИЯ	22
КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ПОЛОВЫМ ЧЛЕНОМ И ЯИЧКАМИ	22
ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА	23
РАЗМЕР ПЕНИСА	23
ПЕНИС + ТРАНСГЕНДЕРНОСТЬ И НЕБИНАРНОСТЬ	24

<b>6. ЖЕНСКИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ</b>	25
ЧТО ВИДНО – НАРУЖНЫЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ	25
ЧЕГО НЕ ВИДНО – ВНУТРЕННИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ	27
ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА	30
ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫГЛЯДИТ МОЯ ВУЛЬВА	31
<b>7. МЕНСТРУАЦИЯ И МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ</b>	32
МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ	32
СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ	33
БОЛЬ ВО ВРЕМЯ МЕСЯЧНЫХ	38
МЕСЯЧНЫЕ У ТРАНСГЕНДЕРНЫХ И НЕБИНАРНЫХ ЛЮДЕЙ	39
<b>8. ПОСЕЩЕНИЕ ГИНЕКОЛОГА</b>	41
КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПОСЕЩЕНИЮ ГИНЕКОЛОГА	42
КАК ВЫГЛЯДИТ ПОСЕЩЕНИЕ ГИНЕКОЛОГА?	43
ТВОИ ПРАВА ВО ВРЕМЯ ПОСЕЩЕНИЯ ГИНЕКОЛОГА	44
ТРАНСПЕРСОНЫ НА ПРИЕМЕ У ГИНЕКОЛОГА	45
<b>9. ЛГБТКИАП+</b>	46
ИДЕНТИЧНОСТЬ	46
СЕКСУАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ	49

<b>10. ОТНОШЕНИЯ</b>	52
КАК ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ЧЕЛОВЕКОМ И НАЧАТЬ ВСТРЕЧАТЬСЯ С НИМ?	52
<b>11. ПОЛОВАЯ АКТИВНОСТЬ</b>	54
МАСТУРБАЦИЯ	54
СЕКСУАЛЬНЫЙ ДЕБЮТ	55
ПЕРВЫЙ РАЗ С ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ – КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ?	55
КВИР-СЕКС	57
АНАЛЬНЫЙ СЕКС	58
ОРАЛЬНЫЙ СЕКС	59
<b>12. КОНТРАЦЕПЦИЯ</b>	60
БАРЬЕРНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ	60
ГОРМОНАЛЬНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ	61
ХИМИЧЕСКАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ	64
ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ПЛАНИРОВАНИЯ СЕМЬИ	64
ХИРУРГИЧЕСКАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ	65
АНТИМЕТОДЫ	65
<b>13. БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС И ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ</b>	67
<b>14. НАШИ СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРАВА</b>	68
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ КТО-ТО НАРУШАЕТ НАШИ СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРАВА	70

<b>15. НАСИЛИЕ</b>	71
СЕКСУАЛЬНАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ	71
СЕКСУАЛЬНОЕ ДОМОГАТЕЛЬСТВО	72
СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ	72
ЕСЛИ ТЕБЯ ИЗНАСИЛОВАЛИ	74
<b>16. ПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРНЕТОМ</b>	76
ЧТО ТАКОЕ СЕКСТИНГ	77
<b>17. ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ</b>	78
<b>18. ВЕБ-САЙТЫ</b>	79
<b>19. ОРГАНИЗАЦИИ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ     СООБЩЕСТВО ЛГБТКИАП+</b>	80



## 1. ВВЕДЕНИЕ

У тебя в руках брошюра, созданная нами специально для подростков, у которых появляются вопросы и сомнения относительно процесса полового созревания, изменений, происходящих в теле, сексуальности, отношений и здоровья.

Нам бы хотелось, чтобы ты извлек(ла) для себя из брошюры максимум информации, но в то же время мы осознаем, что некоторые темы не были в ней освещены достаточно подробно. Если захочешь узнать больше, в конце брошюры представлены список книг и данные организаций, которые помогут тебе получить нужные знания.

Для нас важно, чтобы данная публикация была максимально инклюзивной, поэтому мы включили в нее полезную информацию для представителей сообщества ЛГБТКИАП+.

Приятного чтения!

## 2. ИЗМЕНЕНИЯ В ПЕРИОД ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ

Половое созревание — это время, когда из-за значительного увеличения концентрации гормонов в молодом организме происходит ряд изменений. Меняется телосложение, кожа, начинают расти волосы там, где их раньше не было, приходят первые месячные, ночные поллюции, ломается голос. Период этот, безо всякого сомнения, непростой и может быть крайне напряженным. Однако стоит помнить, что несмотря на то, что все мы проходим этап взросления, каждый из нас уникален, и совершенно нормально, что некоторые изменения протекают с разной скоростью.

Изменяется не только твое тело, но и то, как ты смотришь на мир и самого (саму) себя. Под действием гормонов могут возникать перепады настроения. Сильные эмоции могут быть также вызваны проблемами, с которыми ты сталкиваешься, например, выбор школы, новые социальные роли и задачи, выполнения которых ожидает от тебя семья или сверстники. Подростковый возраст — это также тот период, когда ты начинаешь с большим любопытством изучать вопросы секса и гендера. Тема эмоций, настроения и общего психического состояния более подробно изложена далее в настоящей брошюре.

Изменяется также и суточный ритм выработки мелатонина — гормона, отвечающего за засыпание и сон. Твои биологические часы могут немного сдвинуться — по вечерам у тебя может появляться больше энергии, и ты начнешь позже вставать, если только появится такая

возможность. Несмотря на то, что сон все еще недооценивается, он играет важную роль в твоём психическом развитии и нормализации гормонального фона.

## БЫСТРЫЙ РОСТ

Одним из наиболее заметных изменений в подростковом возрасте является интенсивный рост. Как правило, это происходит потому, что некоторые части тела начинают расти раньше, чем другие, в связи с чем может создаться впечатление, что твоё тело сложено непропорционально. Но помни, что это всего лишь этап, и что со временем пропорции выровняются.

Кости нередко растут быстрее мышц, что может вызывать боль. Если это ежедневно приносит тебе сильный дискомфорт, то стоит проконсультироваться с ортопедом, а также следить за осанкой и не избегать физической активности. Тебе, вероятно, уже надоели комментарии типа «Не сутулься!», но в них немало правды!

Рост, само собой, заложен в твоих генах, а вот правильное питание, курение, употребление алкоголя и наркотиков, недосыпание, сидение перед компьютером вместо прогулок на свежем воздухе могут негативно отразиться на твоём развитии.

Каждый из нас развивается в своём темпе. Поэтому не стоит сравнивать себя со сверстниками, которые начали созревать раньше, и беспокоиться, что с тобой что-то не так. Придет и твоё время! По статистике, девочки начинают созревать на два года раньше, чем мальчики.

## ИЗМЕНЕНИЕ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

В период полового созревания изменяется также и всё наше телосложение. Появляется больше жировой тка-

ни, что совершенно естественно. Особенно это заметно на грудной клетке, в области бедер, ягодиц и на лице.

Растет грудь. Развитие груди длится приблизительно четыре года, но ее внешний вид и размер изменяются на протяжении всей жизни, поскольку это связано со многими факторами — весом и тем, кормит/кормила ли женщина грудью, занималась ли физической активностью и т. д. На размер груди влияют прежде всего гены. Если у тебя большая грудь, можешь носить бюстгальтер, чтобы снизить нагрузку на позвоночник и поддерживать ее должным образом. Это не обязательно — некоторые чувствуют себя намного комфортнее в лифчике, а некоторые — без. При покупке лифчика руководствуйся в первую очередь удобством, а не его внешним видом. Плохо подобранный, слишком тесный или слишком свободный бюстгальтер может деформировать грудь. На груди очень много нервных окончаний, в связи с чем она весьма чувствительна к прикосновениям. Боль может появляться даже при обычном движении. Если ты занимаешься спортом, приобрети спортивный лифчик.

Важная информация для транс-парней и небинарных людей, для которых наличие груди может вызывать сильный стресс. Существуют различные способы утягивания груди. Транс-парни, с которыми нам удалось поговорить, настоятельно не рекомендуют прибегать к таким способам сделать грудь визуально плоской, как обвязывание груди бинтами и заклеивание ее скотчем, поскольку так можно пораниться, сломать или деформировать ребра или даже препятствовать правильной работе легких. Самый лучший вариант — биндер, т. е. плотно прилегающий к телу топик, который утягивает грудь. Биндер можно купить в Интернете или поискать

в различных сообществах для трансперсон — возможно, кто-то захочет отдать/продать подержанный биндер.

Телосложение и масса тела мальчиков изменяются по мере развития мышц и утолщения костей. Растут и расширяются плечи. Иногда у юношей может появиться отек сосков (гинекомастия) — происходит это под влиянием гормонов и исчезает примерно через год.

## ИЗМЕНЕНИЕ ГОЛОСА

Под влиянием тестостерона, гормона, вырабатываемого яичками (женский организм тоже вырабатывает тестостерон, но в гораздо меньшем количестве), у подростка происходит мутация голоса («ломка»). Во время мутации голос любит выкидывать шутки — бывает то низким и грубым, то высоким и писклявым. У девочек голос тоже изменяется, становится ниже, но это изменение происходит не так резко, как у мальчиков.

## ПОТЛИВОСТЬ

По мере развития потовых желез ты начинаешь сильнее потеть. Потоотделение — необходимый процесс, происходящий в организме, однако при разложении пота бактериями появляется неприятный запах, поэтому важно не забывать пользоваться мылом и дезодорантом.

## ПРОБЛЕМНАЯ КОЖА

На фоне гормональных изменений у многих подростков появляется акне. К счастью, в аптеках доступен целый ряд средств, помогающих смягчить симптомы угревой болезни. Проконсультируйся с фармацевтом в своем районе — он обязательно порекомендует тебе

какой-нибудь препарат. Помни, что выдавливание прыщей может привести к появлению рубцов и дальнейшему развитию инфекции. В случае очень тяжелой формы акне стоит обратиться к дерматологу, который назначит соответствующие лекарства. Угревой болезнью страдает большинство подростков.

## НОВОЕ ЛИЦО

Мы уже упоминали, что в подростковом возрасте пропорции тела меняются. То же самое происходит и с лицом, которое становится более взрослым. Сначала оно может казаться непропорциональным, но через некоторое время все нормализуется.

## ЛОБКОВЫЕ ВОЛОСЫ И НЕ ТОЛЬКО

Еще одно изменение, происходящее в молодом организме, — появление волос в подмышечных впадинах и на лобке. Сначала волосы начинают расти в области гениталий и ануса, а затем под мышками. В период полового созревания у девочек появляются более густые, чем в детстве, волосы на ногах, руках и над верхней губой. Это совершенно естественно, особенно у брюнеток. Однако если ты считаешь, что этих волос слишком много, обратись к эндокринологу — врачу, который занимается гормонами.

У мальчиков, помимо густых волос на руках и ногах, появляется также растительность на лице, грудной клетке, животе, а иногда на спине и ягодицах. Это тоже совершенно естественно. Количество волосков и их расположение на теле predetermined генетически. Так что, по всей вероятности, ты будешь волосатым в той же степени, что и взрослые мужчины в твоей семье.

### 3. БОДИПОЗИТИВ

Внешний вид важен для многих людей, и это совершенно нормально. Однако стоит помнить, что Интернет и массовая культура во многом формируют наши вкусы и представления о том, что такое привлекательность.

Не забывай, что над внешностью модели или актрисы работает целая команда стилистов. Фотосессии длятся много часов, во время них делается уйма фотографий, среди которых выбирается одна, а затем обрабатывается графическим редактором. «Фотошопят» цвет и черты лица, фигуру модели или актрисы. Поэтому не стоит терзать себя и переживать по поводу того, что мы не похожи на людей из реклам или музыкальных клипов. В Instagram есть много аккаунтов, на которых показывают, как ретушируют человеческое тело и как оно выглядит на самом деле. Стоит увидеть это своими глазами и убедиться, как часто нас обманывают, и как многое может изменить приложение для ретуши.

Ты растешь и развиваешься, поэтому некоторые изменения в твоём теле могут вызывать беспокойство и сомнения в том, все ли в порядке. Тебе может казаться, что ты сложен(а) непропорционально. Многие особенности внешнего вида обусловлены генетически, и повлиять на них мы никак не можем. Разумеется, многое зависит от образа жизни, режима питания и занятий спортом. Лучше отказаться от радикальных диет, поскольку в этом возрасте твоему телу постоянно требуется строительный материал, а при недоедании есть риск неправильного развития организма.

Если ты считаешь, что твой вес не является нормальным, можешь обратиться к диетологу, который назначит

тебе соответствующую диету. Столь распространенное стремление иметь худое тело весьма опасно — из-за него многие страдают серьезными заболеваниями, такими как анорексия и булимия. К счастью, все больше и больше людей протестуют против популяризации худобы как эталона красоты. Сейчас много говорится о разнообразии и о том, что и худые, и толстые, и высокие, и низкие люди могут считаться привлекательными.



## 4. ЭМОЦИИ

Говорят, что у подростков в период полового созревания случаются перепады настроения. Твоя реакция, действительно, может быть крайне разной. Ты можешь то впасть в эйфорию и разражаться громким смехом, то погружаться в печаль и даже заливаться слезами, а иногда приходиться в ярость из-за какого-нибудь пустяка.

Порой, когда у тебя полно сил и энергии, тебе кажется, что ты способен(на) свернуть горы, а иной раз ты видишь будущее исключительно в серых тонах. Такие перепады настроения могут быть обременительны или даже влиять на твои отношения с окружающими.

Но не стоит переживать! Когда уровень гормонов, который в период полового созревания повышается и влияет на изменения в теле и психике, стабилизируется, ты тоже вздохнешь с облегчением. На твое самочувствие могут также влиять твои отношения с семьей, ровесниками или обстановка в школе.

Многие подростки очень беспокоятся по поводу изменений, которые происходят в их теле и внешности. Стресс также вызывают первые отношения с другим человеком и первый сексуальный опыт. Вполне естественно, что мы переживаем из-за новых в нашей жизни ситуаций. Важно не подавлять сложные эмоции и окружить себя надежными людьми, с которыми можно об этом поговорить. Тем не менее, если ты чувствуешь, что проблемы слишком тяготят тебя, или что подавленное настроение длится долго, и ты не можешь с этим справиться, всегда можно обратиться за помощью к психологу или воспользоваться телефоном доверия.

В период полового созревания могут возникнуть трудности в общении с родителями, может быть так, что ты начнешь с ними чаще ссориться. С одной стороны, будучи подростком, ты можешь хотеть проводить больше времени с друзьями, а не с семьей, и решать за себя самостоятельно. С другой стороны, родителям тоже требуется время, чтобы привыкнуть к этой ситуации. Они боятся за твою безопасность и нередко не без причины. Взаимопонимание и уважение по отношению друг к другу тут точно не будут лишними!

Если тебе кажется, что твои отношения с родителями складываются очень плохо, что они часто на тебя кричат или применяют физическое насилие, стоит обратиться по этому вопросу ко взрослому человеку, которому ты доверяешь, например, к кому-нибудь из школы. Помни, что у тебя есть право чувствовать себя дома в безопасности и иметь комфортные условия для развития и учебы.

## 5. МУЖСКИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ\*

### ЧТО ВИДНО – НАРУЖНЫЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

**Пенис** (половой член) — с его помощью происходит процесс мочеиспускания. Механическая стимуляция этого органа может приводить к семяизвержению (эякуляции) и доставлять удовольствие.

**Наружное отверстие мочеиспускательного канала (уретры)** — через него выводятся наружу моча и семенная жидкость.

**Уздечка крайней плоти** — небольшая тонкая складка, соединяющая крайнюю плоть с головкой полового члена. Уздечка расположена на нижней поверхности пениса и особенно чувствительна к прикосновению. Это одна из самых чувствительных эрогенных зон мужчины.

**Мошонка** — кожно-мышечный мешочек, в котором расположены яички. Мошонка находится между пенисом и анусом. Ее функция — поддерживать постоянную оптимальную температуру яичек, которая немного ниже, чем температура тела.

### ЧЕГО НЕ ВИДНО – ВНУТРЕННИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

**Мочеиспускательный канал (уретра)** — проток, начинающийся на дне мочевого пузыря и заканчивающийся на кончике головки полового члена. Помимо мочеиспускания, он также служит для выведения спермы. Сперматозоиды выходят наружу через отверстие мочеиспускательного канала, расположенное на головке полового члена.

**Яички** — в яичках вырабатываются сперматозоиды и тестостерон — гормон, который, в частности, влияет на телос-

\* Говоря о мужчинах, парнях, юношах, мальчиках, мы имеем в виду тех, у кого при рождении был определен мужской пол.

ложение, голос, волосы на теле и лице. Как правило, одно яичко расположено выше другого, поэтому не переживай, если ты заметишь такую непропорциональность — это совершенно нормально.

**Придаток яичка** — здесь созревают и накапливаются сперматозоиды. Придаток яичка состоит из канальцев, выстланных ресничками, которые позволяют сперме выводиться из яичек.

**Семявыносящие протоки** — это протоки, выводящие сперматозоиды из придатка яичка, идущие из мошоночного мешочка вместе с нервами и кровеносными сосудами через паховый канал в брюшную полость. Устье семявыносящих протоков расположено в уретре.

**Семенные железы** — расположены в области дна мочевого пузыря, к которым подходят семявыносящие протоки. Имеют форму продолговатых мешочков, а их внутреннюю часть выстилает эпителий, секретирующий компоненты спермы (в том числе протеины и фруктозу), выработка которых является основной функцией этих органов.

**Предстательная железа (простата)** — ее основной функцией является выработка жидкости, в которой живут сперматозоиды, и снабжение их питательными веществами.

**Бульбоуретральные (куперовые) железы** — отвечают за секрецию предэякулята, называемого также предсеменной жидкостью (т. е. прозрачных выделений, содержащих слизь, которые выходят из уретры при половом возбуждении), в мочеиспускательный канал.

## **ФИМОЗ**

Если в состоянии покоя и эрекции у тебя возникают проблемы с обнажением крайней плоти, появляются дискомфорт или болевые ощущения, то, скорее всего, ты страдаешь фи-

мозом — врожденным или приобретенным заболеванием, которое заключается в сужении крайней плоти, что препятствует мастурбации или половому акту.

Звучит страшно, но не переживай — ты не единственный с этим недугом и, что самое главное, он полностью излечим!

При фимозе необходимо обязательно обратиться к урологу, т. е. врачу, который лечит заболевания мочеполовой системы, или проконсультироваться с врачом первичной медико-санитарной помощи. Чем быстрее обратишься за помощью, тем лучше. Как правило, фимоз лечится хирургическим путем с удалением части или всей крайней плоти. В легких случаях проводится операция, заключающаяся в расширении наружного кольца крайней плоти. Операция обычно выполняется под местной анестезией. Заживление раны занимает около двух недель. После операции можно нормально функционировать, ходить в школу и т. д.

## ЧТО ТАКОЕ ЭРЕКЦИЯ

Состояние, при котором половой член удлиняется и отвердевает, называется эрекцией. В пенисе находятся так называемые пещеристые (кавернозные) тела, которые под воздействием различных стимулов, чаще всего, возбуждения, наполняются кровью, в результате чего происходит эрекция. Эрекция может возникать у людей разного возраста, часто произвольно. Как показали научные исследования, даже у плода в утробе матери может произойти эрекция.

Вполне понятно, что ты можешь чувствовать себя неловко, когда происходит произвольная эрекция. Может, тебя утешит тот факт, что в период полового созревания это обычная ситуация, которая происходит не только с тобой. В

дальнейшем чувствительность к внешним стимулам снижается, а такая нежелательная реакция возникает все реже.

Что может вызывать эрекцию?

- Сексуальное возбуждение.
- Механическая стимуляция, необязательно преднамеренная. Иногда эрекция может появиться даже из-за механического трения со слишком тесным нижним бельем или одеждой.
- Стрессовые ситуации — когда ты нервничаешь, твое кровяное давление повышается, в том числе и в пещеристых телах, которые, наполняясь кровью, вызывают эрекцию.

## ЧТО ТАКОЕ ПОЛЛЮЦИЯ

Юноши могут столкнуться с непроизвольным семяизвержением во время сна, называемым поллюцией. Это явление свидетельствует о том, что подросток правильно развивается, поэтому в случае появления поллюций нет поводов для беспокойства. Чаще всего их можно узнать по следам на нижнем белье/пижаме.

Поллюции могут появиться в любом возрасте, в том числе и у взрослых, это совершенно нормально. Однако, если юноша не мастурбирует, а поллюции не появляются до 16 лет, ему следует обратиться к урологу, т. е. врачу, занимающемуся мочеполовой системой.

## КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ПОЛОВЫМ ЧЛЕНОМ И ЯИЧКАМИ

Помимо интимной гигиены, являющейся основной формой ухода за половыми органами, важно не пренебрегать каких-либо симптомов боли или дискомфорта в области яичек и других частей наружных половых органов.

Даже в твоей возрастной группе могут развиваться опухоли яичек — в такой ситуации не откладывай визит к урологу, который является специалистом по лечению заболеваний мочеполовой системы. Рекомендуем поискать информацию об акции Movember («Усабрь»), посвященной профилактике рака яичек и простаты, в рамках которой можно бесплатно сделать УЗИ. Может, и в твоём городе проходят «усабрьские» мероприятия?

## ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА

Половые органы следует мыть ежедневно. При мытье пениса необходимо обнажать крайнюю плоть, чтобы удалить скопившееся под ней вещество, называемое смегмой. Смегма представляет собой белые или слегка желтоватые выделения, напоминающие «творожистую массу», которые состоят из отмершей эпителиальной ткани, кожного сала, остатков мочи и спермы. Мыть интимную зону необходимо тщательно, поскольку так можно предотвратить не только появление неприятного запаха, но и риск возникновения инфекции. Если заметишь какие-либо нетипичные выделения из пениса, обратись за помощью к врачу.

## РАЗМЕР ПЕНИСА

В период полового созревания тело, включая половые органы, растёт и развивается. Длина и толщина твоего полового члена, как и другие особенности внешности, обусловлены генами. У взрослых пенисы (точно так же, как и другие части тела, например, уши, нос, губы) отличаются по размеру и внешнему виду, но это никак не влияет на качество половой жизни.

Говоря о сексе с участием полового члена и влагалища, стоит сразу развеять миф о том, что только большой член

— залог сексуального наслаждения. Это всего лишь заблуждение, распространенное мейнстримовой порнографией. Реальность такова, что влагалище короткое, но эластичное, поэтому оно способно приспособливаться к размеру пениса. Кроме того, самые чувствительные к стимулам зоны — это первые три сантиметра от входа во влагалище, а наибольшее удовольствие дает стимуляция клитора.

Пенис может в той или иной степени быть искривлен в каком-либо направлении, и это совершенно нормально. Нет смысла сравнивать свой половой член с фотографиями порноактеров, поскольку такие фотографии подвергаются компьютерной обработке. Часто более важным аспектом, чем внешний вид пениса, является интимная гигиена, так что не стоит о ней забывать, поскольку ее несоблюдение может вызывать у человека нежелание вступать с тобой в половую связь.

Помни, что удовлетворенность сексуальной жизнью не зависит от размера или внешнего вида полового члена, а от того, есть ли между тобой и другим человеком доверие, близость, искренность, и умеете ли вы говорить о сексе и своих сексуальных потребностях.

## **ПЕНИС + ТРАНСГЕНДЕРНОСТЬ И НЕБИНАРНОСТЬ**

Еще одна полезная информация, которая может заинтересовать трансгендерных девушек и небинарных людей, которым нужно, чтобы их половые органы были менее заметными под одеждой — рекомендуем вам специальные утягивающие трусы (gaff underwear), которые позволяют безопасно скрыть выпуклости половых органов. В Интернете можно найти различные модели такого нижнего белья — от боксеров до трусов с кружевной отделкой.



## 6. ЖЕНСКИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ\*

### ЧТО ВИДНО – НАРУЖНЫЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

- **Лобок** — это мягкая «подушечка», состоящая из жировой ткани, которая защищает лонное сочленение. Лобок может быть разной толщины; предполагается, что в среднем толщина жировой ткани в этом месте составляет от 2 до 3 см, а у людей с бóльшей массой тела может достигать 8 см. Внешняя часть лобка покрыта эпидермисом, под которым расположены сальные и потовые железы. В период полового созревания его кожа покрывается волосами.
- Спускаясь дальше вниз, мы увидим часть **клитора**. Он похож на небольшую пуговичку, но это всего лишь видимость! Снаружи видна только головка клитора, немного спрятанная под его крайней плотью. Весь клитор имеет огромное количество нервных окончаний, поэтому его потирание, лизание, касание и ласкание обычно доставляют очень большое удовольствие.
- **Наружное отверстие мочеиспускательного канала (уретры)** — конечный участок мочевыделительной системы, основной функцией которого является выведение мочи из твоего организма
- **Наружные (большие) половые губы** — это кожные складки, состоящие из жировой ткани и окружающие внутренние половые губы. Они являются продолжением лобка, на них также растут волосы. На наружных половых губах очень много нервных окончаний, что может ощущаться во время депиляции или ласк. Между наружными половыми губами расположена половая щель.

\* Говоря о женщинах, девушках, девочках, мы имеем в виду тех, у кого при рождении был определен женский пол.

- **Внутренние (малые) половые губы** — это тонкие, чувствительные и лишенные волос кожные складки, которые расположены между наружными половыми губами. Малые губы закрывают преддверие влагалища, в котором они плавно переходят в слизистую оболочку. Нет ни «эталонов», ни «правильных» размеров или форм половых губ. Внутренние половые губы могут быть асимметричными, более или менее гладкими или морщинистыми. Они также отличаются по цвету — кожа на них, как правило, темнее, чем на остальных частях тела. Малые половые губы защищают влагалище от инфекций и механических травм. На них расположена сеть кровяных сосудов, образующих систему эректильного характера. Благодаря этому во время сексуального возбуждения объем малых половых губ может удвоиться или даже утроиться!

*А ты знала, что внешний вид малых и больших половых губ отличается большим разнообразием? Внешний вид интимной зоны меняется не только с возрастом, но и в связи с гормональными колебаниями или беременностью и родами.*

- **Преддверие влагалища** — скользкое овальное пространство, на котором расположены отверстия влагалища и мочеиспускательного канала. Это общая зона внутренних и наружных половых органов. Последние также называются вульвой.
- **Отверстие влагалища** — вход во влагалище.
- **Промежность** — пространство между вульвой и задним проходом. Включает в себя мягкие ткани, рас-

положенные между задней спайкой половых губ и передним краем ануса.

- **Задний проход (анус)** — отверстие, через которое наружу выходят испражнения. Анус закрывается сильными круговыми мышцами, формирующими так называемый сфинктер.

## ЧЕГО НЕ ВИДНО – ВНУТРЕННИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

- **Яичники** — органы, отвечающие за выработку яйцеклеток и секрецию женских половых гормонов. Они расположены в нижней части брюшной полости, между бедрами, один слева, другой справа. По внешнему виду и размеру яичник напоминает очищенный миндаль. Во время овуляции из яичника выходит зрелая яйцеклетка.

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ЯЙЦЕКЛЕТКАХ

- Наши яйцеклетки не появляются волшебным образом в подростковом возрасте вместе с менструацией. Половые клетки формируются еще на этапе развития плода в утробе матери.
- Это может показаться удивительным, но яйцеклетка — это одна из самых больших клеток в женском организме размером с песчинку, которую можно увидеть невооруженным глазом.
- Большая часть яйцеклеток находится в яичнике в незрелом состоянии. Некоторые

яйцеклетки способны годами, а даже целыми десятилетиями пребывать в «спящем режиме», прежде чем начать созревать, в то время как другие разрушаются и никогда не развиваются.

- В начале каждого менструального цикла начинает расти около 12 яйцеклеток, а по мере приближения овуляции одна из них вырывается вперед, получает последний импульс к достижению зрелости, а затем высвобождается из яичника.
- Продолжительность жизни яйцеклетки составляет менее одного дня, в то время как сперматозоиды способны находиться в матке и яичниках даже до 5 дней. Это означает, что в результате полового акта даже за 5 дней до овуляции может наступить беременность! Продолжительность жизни сперматозоидов зависит от состояния здоровья мужчины, а также от цервикальной слизи (слизи, заполняющей цервикальный канал шейки матки), которая может питать сперматозоиды во время «ожидания» яйцеклетки.

■ **Маточные (фаллопиевы) трубы** представляют собой полые трубы, которые соединяют яичники с полостью матки. Именно здесь происходит оплодотворение, поскольку как раз в маточных трубах вышедшая

из яичника яйцеклетка встречается со сперматозоидом. Строение маточной трубы (покрыта эпителием, имеющим реснички) помогает сперматозоидам двигаться навстречу вышедшей яйцеклетке, поэтому маточные трубы принимают активное участие в процессе оплодотворения.

- **Матка** — орган грушевидной формы, расположенный между мочевым пузырем и прямой кишкой, т. е. посередине нижней части брюшной полости. Имеет длину около 7 см и ширину 4 см. Толщина матки равна 2,5 см, хотя она может отличаться в зависимости от веса женщины. Правильно развитая и здоровая матка весит около 50–60 г. Именно в полости матки развивается плод. Если в данном цикле не происходит оплодотворение, то слизистая оболочка матки отслаивается и удаляется из организма — этот процесс называется менструацией.
- Нижняя часть матки называется **шейкой матки**. Она представляет собой узкий канал, который помогает сперматозоидам проникнуть в матку, удерживать плод внутри во время беременности (тогда шейка закрывается), а также выйти ребенку наружу во время родов. Именно из шейки матки гинеколог берет мазок во время цитологического исследования.
- **Влагалище** — это орган, соединяющий преддверие влагалища и отверстие влагалища, который представляет собой единый и эластичный канал, ведущий наружу тела. Влагалище является родовым каналом и способно адаптироваться, например, к форме пениса или размеру рождающегося ребенка. Именно во влагалище вводятся тампоны или менструальные чаши во время месячных.

- И здесь мы возвращается к **клитору**. Снаружи тела видны только его головка и крайняя плоть. Внутри же клитор переходит в две ножки, которые окружают вход во влагалище. Ножки клитора — это пещеристые тела, которые при возбуждении наполняются кровью, что имеет значение для достижения оргазма. Оказывается, что разделение оргазма на вагинальный и клиторальный не имеет смысла, ведь клитор окружает влагалище, а его ножки чувствительны при возбуждении.

**Гимен** — девственная плева (лат. *hymen*), которая представляет собой складку слизистой оболочки у входа во влагалище. У человека гимен не имеет биологической функции — не закрывает вход во влагалище и не защищает от чего-либо.

## **ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА**

Во влагалище нельзя вводить никаких веществ (кроме лекарственных средств, которые может прописать гинеколог), а мыть необходимо только наружные половые органы и только водой. Хотя во многих магазинах можно увидеть в продаже средства для интимной гигиены, имей в виду, что они могут вызывать раздражение. Влагалище имеет особую бактериальную флору, которая его защищает. Удаление этой естественной защиты путем вливания туда мыла и т. д. может вызвать раздражение и даже инфекцию. Важно помнить о правильном направлении во время подмывания и подтирания — от половых губ к заднему проходу, иначе бактерии из ануса могут попасть во влагалище и вызвать инфекцию. Если ты заметишь, что выделения из влагалища имеют

неприятный запах и необычный вид, немедленно обратиться к гинекологу.

## **ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫГЛЯДИТ МОЯ ВУЛЬВА**

Половые органы каждого человека уникальны, они отличаются друг от друга так же, как и наши лица. У многих внутренние половые губы выходят за пределы наружных половых губ. Цвет внутренних половых губ может варьироваться от светло-розового до коричневого, они могут быть гладкими или морщинистыми. Не стоит сравнивать внешний вид своей вульвы с половыми органами порноактрис, поскольку они делают многочисленные операции и процедуры. Порноактрисы часто прибегают к пластической операции гениталий (лабиопластике), а также делают себе депиляцию и интимное отбеливание, поэтому их вульва выглядит совершенно иначе, чем у среднестатистического человека.

## 7. МЕНСТРУАЦИЯ И МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Еще в древности была замечена связь менструального цикла с фазами Луны. Поэтому слово «месячные» происходит от месяца, как и «менструация» (от лат. mensis — месяц). В мифах и легендах многих народов встречаются рассказы о тайных силах менструирующих женщин. Во многих племенах к менструирующим женщинам относились с особым почтением, а в честь девушек, у которых пошли первые месячные, устраивали празднования, длившиеся по несколько дней.

Первые месячные — это знак, что девушка/менструирующая персона с биологической точки зрения может стать матерью (хотя, наверное, для всех очевидно, что в психологическом и социальном плане она совершенно не готова взять на себя такую большую ответственность), т. е. в ее организме происходит менструальный цикл.

### МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Первый день месячных — это первый день менструального цикла. Если наружу из организма вытекает кровь, то что происходит внутри? Когда яйцеклетка, вышедшая из яичника, не оплодотворяется, а имплантация эмбриона не происходит, то организм начинает процесс «отторжения» эндометрия (слизистой оболочки матки).

Снабженный кровеносными сосудами эндометрий отслаивается и выходит через влагалище — это и есть менструальное кровотечение, которое длится несколько дней (у каждого по-разному). Затем под влиянием



гормонов, вырабатываемых гипофизом, в яичниках начинают развиваться фолликулы, содержащие яйцеклетки. Ежемесячно в яичнике созревает только один фолликул (на момент рождения в фолликулах девочки насчитывается до 400 000 яйцеклеток, а за всю жизнь женщины созревает лишь 400 яйцеклеток – остальные всасываются организмом). За 12–16 дней до следующей менструации под влиянием гормона, вырабатываемого гипофизом, фолликул растет, разрывается и высвобождает яйцеклетку. Когда фолликул набухает, то под действием эстрогена (гормона, вырабатываемого яичниками) эндометрий становится толще, и к нему поступает кровь. В свою очередь, вышедшая яйцеклетка начинает движение по маточной трубе в матку. Неоплодотворенная яйцеклетка разрушается и выводится из организма. Весь процесс начинается заново: эндометрий отслаивается и происходит менструальное кровотечение.

## СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ

Месячные – это совершенно нормальное явление, которое свидетельствует о здоровье. Однако стоит помнить, что в это время твои половые органы особенно уязвимы для инфекций, поэтому во время менструации очень важна интимная гигиена. Если ты спросишь свою прабабушку, как раньше женщины соблюдали гигиену во время менструального кровотечения, то она, скорее всего, тебе скажет, что для этого использовались старые разрезанные простыни. К счастью, в наши дни есть огромный выбор средств личной гигиены, удовлетворяющих различные потребности покупателей. Ниже мы приводим краткую информацию, которая поможет тебе определиться с выбором подходящего средства.

## ОДНОРАЗОВЫЕ ПРОКЛАДКИ

### Как использовать:

- приклеить к трусам
- менять каждые 3–4 часа или по мере необходимости

### Преимущества:

- широкодоступны, одноразовые прокладки можно приобрести практически везде, даже на заправке
- не нужно ничего вставлять во влагалище (некоторым это не нравится)
- можно их использовать ночью во время сна
- имеют разные размеры и толщину; есть прокладки с крылышками, которые предотвращают смещение

### Недостатки:

- могут протекать
- в них нельзя ходить в бассейн или купаться в озере
- разлагающаяся кровь при контакте с кислородом имеет неприятный запах
- прокладки, покрытые пленочной сеткой, могут вызывать раздражение
- засоряют окружающую среду — в среднем в течение всей жизни женщина использует около 10 000 прокладок

## ОДНОРАЗОВЫЕ ТАМПОНЫ:

### Как использовать:

- ввести во влагалище; тампоны можно вводить с помощью специального аппликатора
- менять максимум каждые 8 часов

### Преимущества:

- широкодоступны, как и прокладки
- в них можно заниматься водными видами спорта, например, ходить в бассейн и т. д.

- удобно и надежно удерживаются, что можно и не думать о месячных

### Недостатки:

- могут протекать
- для правильного размещения тампона необходимо немного знать свое анатомическое строение, а не для всех это может быть комфортным
- тампоны содержат химические вещества, которые могут вызвать раздражение влагалища
- их нельзя использовать при вагинальных инфекциях
- в крайних случаях тампоны могут вызывать синдром токсического шока

## МЕНСТРУАЛЬНАЯ ЧАША:

### Как использовать:

- имеет форму мягкого силиконового колпачка, который может находиться во влагалище до 12 часов!
- внутри чаши собираются кровь и выделения, которые необходимо удалить, а чашу помыть
- после окончания месячных чашу необходимо прокипятить. Бывают разные размеры и разная степень мягкости

### Преимущества:

- можно ходить в бассейн и т. д.
- менструальная чаша выполнена из медицинского силикона, благодаря чему она не вызывает аллергии и инфекций
- не нужно опорожнять до 12 часов;
- не содержит химических добавок, соответственно, не вызывает неприятного запаха крови
- отлично подойдет тем, кому не безразлична защита окружающей среды и не чужд тренд zero waste.

Чаша может прослужить до 10 лет! И никаких от-  
ходов!

### Недостатки:

- при неправильном введении может протекать
- для правильного размещения чаши необходимо не-  
много знать свое анатомическое строение, а не для  
всех это может быть комфортным
- опорожнять чашу желательно в месте, в котором  
есть доступ к воде (чтобы вымыть руки до и после  
опорожнения), а это не всегда возможно
- менее доступна, чем прокладки и тампоны — мен-  
струальные чаши в основном заказывают в Ин-  
тернете, хотя в последнее время они появились в  
продаже в стационарных магазинах, где их можно  
приобрести по разумной цене

## МНОГОРАЗОВЫЕ ПРОКЛАДКИ

### Как использовать:

- пристегнуть к трусам
- менять так же часто, как и одноразовые про-  
кладки
- постирать после использования

### Преимущества:

- не вызывают раздражения, потому что изготавли-  
ваются из таких натуральных материалов, как, на-  
пример, хлопок
- без введения во влагалище
- экологичны

### Недостатки:

- могут протекать
- могут просвечивать через слишком обтягивающую  
одежду

- надо стирать
- в них нельзя ходить в бассейн и т. д.

## МЕНСТРУАЛЬНЫЕ ТРУСЫ

### Как использовать:

- напоминают обычные трусы
- состоят из 4 слоев. Первый слой впитывает влагу, благодаря чему создается ощущение сухости. Второй — защищает от бактерий и устраняет неприятный запах. Третий — полностью устойчив к протеканиям. Последний слой, прилегающий к коже, выполнен из специального хлопка, который защищает от раздражений и загрязнений
- менструальные трусы так эффективно впитывают кровь, что могут заменить даже 4 тампона!

### Преимущества:

- очень тонкие, бывают различные модели, даже стринги!
- без введения во влагалище
- можно носить до 12 часов, без протеканий
- доступны также модели для занятий спортом

### Недостатки:

- малодоступны в стационарных магазинах
- как правило, их нужно заказывать в Интернете
- дорого стоят
- надо стирать;
- необходимо иметь как минимум две-три пары

Если ты уже выбрала средство гигиены, которое тебе больше всего подходит, не забывай регулярно подмываться. Во время менструации интимная гигиена соблюдается так же, только делается это чаще.

## БОЛЬ ВО ВРЕМЯ МЕСЯЧНЫХ

Менструация — это не болезнь, а во время месячных в принципе можно делать все то же самое, что и в другие дни. Танцевать, ходить на тренировки, заниматься сексом. С медицинской точки зрения никаких противопоказаний нет. Тем не менее, может быть так, что тебе просто не будет хотеться этого делать. На наше самочувствие во время месячных влияет образ жизни и рацион. У сладкоежек и любительниц фастфуда и газировок менструальные боли практически гарантированы. Почему? Переработанные продукты, сахар, консерванты, мясо и газированные напитки увеличивают секрецию гормона, который усиливает сокращения матки.

Прежде чем принимать обезболивающие таблетки (хотя в данном случае больше подойдут спазмолитики), может попробовать несколько домашних способов справиться с болью.

Вот некоторые из них:

- грелка с теплой водой на живот — главное использовать ее аккуратно, чтобы не обжечься;
- травяные чаи, например, ромашка, шалфей;
- теплая ванна — можно добавить нескольких капель эфирного масла, например, с мятой, лавандой или другим ароматом, который тебе нравится и приносит успокоение. Следи только за тем, чтобы вода не была слишком горячей;
- если тебе ничего хочется, кроме как лечь и поплакать, то так и сделай! Плач расслабляет тело, так что от этого тебе должно стать легче;
- сон;
- массаж — если рядом есть друг или подруга, девушка или парень, можешь попросить его/ее сде-

лать тебе нежный массаж нижней части спины или живота. Это должно помочь. Если попросить неко-го, можешь сама сделать себе массаж живота кру-говыми движениями;

- йога — существуют специальные позы, которые по-могают при менструальных болях, можешь прове-рить в Интернете;
- прогулка — если йога тебе не по душе, можешь про-сто пойти прогуляться. Любое движение помогает уменьшить менструальные боли;
- мастурбация — если прикосание к своим интимным местам во время месячных не вызывает у тебя про-блем, можешь попробовать мастурбацию. Это может оказать расслабляющее действие и уменьшить боль.

Если ни один из перечисленных выше способов не сработал, а назойливая боль не уступает, то остается только принять обезболивающую таблетку со спазмо-литическим действием. Если и это не поможет, и ты по-прежнему плохо себя чувствуешь во время месяч-ных, обязательно обратись к врачу. Стоит пройти обсле-дование на эндометриоз — заболевание, при котором эндометрий разрастается за пределами полости матки, например, в яичниках и маточных трубах. А быть его там не должно! Боль также могут вызывать воспаления и инфекции половых органов. В таком случае не отклады-вай визит к врачу.

## МЕСЯЧНЫЕ У ТРАНСГЕНДЕРНЫХ И НЕБИНАРНЫХ ЛЮДЕЙ

Не только у девушек бывают месячные. У транс-парней и небинарных людей, которые не принимают тестосте-

рон, тоже может быть менструальное кровотечение. Некоторые из них без проблем говорят о своей менструации, есть и такие, у кого в случае необходимости можно попросить прокладку или тампон. Однако у некоторых менструация вызывает большой дискомфорт, и уж точно, это не та, тема, которую они охотно поддержат. Если у тебя есть такой знакомый, и ты не знаешь, каково его отношение к месячным, лучше воздержаться от вопросов. Вряд ли ты хочешь ставить кого-то в неловкое положение.



## 8. ПОСЕЩЕНИЕ ГИНЕКОЛОГА

Когда стоит пойти к гинекологу?

- когда наступает первая менструация;
- когда месячные не появились до 16 лет;
- когда менструацию сопровождают сильные боли, а кровотечение слишком обильное или слишком скудное.

В твоём возрасте менструальный цикл может быть немного нерегулярным, но если месячные, например, пришли, а потом не появляются в течение нескольких месяцев, то это повод обратиться к врачу.

Кроме того, не стоит игнорировать такие симптомы, как:

- сильная боль в нижней части живота, нетипичные выделения (желтого, коричневого, зеленоватого цвета или имеющие неприятный запах);
- сильный зуд в интимной зоне;
- изменение кожных покровов в интимной зоне (сыпь, ранки, язвочки);
- кровь между месячными;
- беспокоящие образования в области груди (отеки, утолщения, гнойные выделения из сосков и т. д.);
- усиленный рост волос, особенно над верхней губой, на подбородке, груди, животе;
- дискомфорт во время полового акта (чрезмерная сухость влагалища, боль при половом акте, появление нетипичных выделений или изменения кожного покрова интимной зоны после секса);
- подозрение на беременность.

К гинекологу стоит также обратиться в том случае, если ты собираешься начать половую жизнь или думаешь о контрацепции.

Даже если ничего вызывающего беспокойство не происходит, на контрольный прием к гинекологу и так необходимо ходить раз в год!

## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПОСЕЩЕНИЮ ГИНЕКОЛОГА

- спроси у мамы или старшей сестры, могут ли они порекомендовать тебе какого-нибудь хорошего гинеколога. Или, может, у твоей подруги есть на примете заслуживающий доверия врач, который умеет и знает, как работать с подростками? Если тебе еще не исполнилось 16 лет, то на визит тебя должен записать твой родитель или законный попечитель;
- приготовь свой календарь месячных/менструальный трекер. Если ты не ведешь календарь, то просто запиши даты нескольких последних менструаций (первый и последний день месячных);
- подготовь информацию о перенесенных недавно заболеваниях, принимаемых лекарствах;
- перед посещением гинеколога узнай, страдали ли женщины в твоей семье какими-либо гинекологическими заболеваниями, например, новообразованием молочной железы;
- запиши на листке бумаги вопросы, которые хочешь задать гинекологу. Будучи в такой новой для себя ситуации, как посещение гинеколога, ты можешь забыть, что именно хотела у него узнать;

- подмойся и надень чистое нижнее белье;
- в случае нетипичных выделений лучше всего подмыться утром, а не прямо перед визитом к врачу, благодаря чему он сможет более точно изучить выделения;
- позаботься о своем психологическом комфорте, попроси пойти с тобой к врачу того, кому ты доверяешь (маму, папу, партнера или подругу) — так ты будешь меньше переживать перед визитом.

Благодаря регулярному посещению гинеколога можно избежать многих заболеваний!

## КАК ВЫГЛЯДИТ ПОСЕЩЕНИЕ ГИНЕКОЛОГА?

Сначала врач проводит так называемый анамнез, т. е. спрашивает тебя, когда была последняя менструация, сколько длится цикл, как ты чувствуешь себя во время менструации. Не всегда требуется физикальное обследование, иногда визит ограничивается только беседой.

В гинекологическом кабинете находится специальное кресло, имеющее держатели для ног, благодаря которым пациентка садится так, чтобы можно было провести максимально точное обследование. Осмотр начинается с оценки стенок влагалища и шейки матки. Для этого гинеколог вводит так называемое влагалищное зеркало — прибор, который слегка раздвигает стенки влагалища и позволяет оценить состояние шейки матки. Если пациентка не занималась вагинальным сексом (о чем врач может спросить), для осмотра будет использоваться специальное узкое зеркало. Затем проводится пальпация. Для этого врач, надев одноразовую

перчатку, вводит один или два пальца во влагалище, а вторую руку кладет на нижнюю часть живота. Так проводится обследование матки и яичников. В некоторых случаях, когда вход во влагалище очень узкий, врач может провести обследование через задний проход. То, будешь ли ты чувствовать себя комфортно во время осмотра, зависит также и от тебя. Перед посещением гинеколога лучше всего настроиться позитивно, ведь обследование проводится исключительно ради твоего здоровья.

Хороший способ справиться со стрессом — поделиться своими опасениями с врачом и попросить его точно описать, что именно он будет делать во время приема, какое именно обследование проводит в данный момент.

## **ТВОИ ПРАВА ВО ВРЕМЯ ПОСЕЩЕНИЯ ГИНЕКОЛОГА**

- уважение и доброжелательность со стороны врача;
- возможность рассказать о своем смущении во время визита;
- конфиденциальность, т. е. ни содержание беседы, ни сведения о твоем состоянии здоровья не должны «выходить» за пределы кабинета врача;
- приватность, т. е. во время осмотра в кабинете не должны находиться посторонние люди, например, работник регистрации;
- возможность получения любой информации о состоянии здоровья, обследованиях, лекарствах, операциях;
- ты всегда можешь отказаться от проведения обследования, которое вызывает у тебя сомнения/опасения.

Если врач нарушает твои права, ты, твой родитель или законный попечитель можете подать жалобу директору клиники, в которой ты была на приеме, или в Медицинскую палату. В случае, если гинеколог отказывается выписывать рецепт на контрацептивы, он обязан объяснить причину своего отказа в письменном виде и указать другого врача, который выпишет такой рецепт.

## ТРАНСПЕРСОНЫ НА ПРИЕМЕ У ГИНЕКОЛОГА

К гинекологу ходят не только девушки. Обращаться к гинекологу могут и даже должны транс-парни и небинарные личности, у которых при рождении был определен женский пол. Перед визитом имеет смысл поискать врача, который знаком с темой трансгендерности и с пониманием относится к потребностям транс-парней — можешь спросить про врача в соцсетях, в сообществе для трансперсон или обратиться в какую-нибудь организацию (список таких организаций можно найти в конце брошюры).

Если врач нарушает твои права пациента, ты, твой родитель или законный попечитель можете подать жалобу директору клиники, в которой ты был(а) на приеме, или в Медицинскую палату.

## 9. ЛГБТКИАП+

Чаще всего сразу после рождения, на основе анатомического строения человека, определяют его пол, после чего следуют определенные социальные ожидания относительно его личности, гендерной идентичности, поведения, стиля одежды, социальных ролей и того, с кем он будет вступать в романтические и сексуальные отношения.

Если рождается человек, у которого при рождении был определен женский пол, то общество предполагает, что у него будет женская гендерная идентичность, что он будет иметь черты и вести себя как стереотипная женщина (гендерные стереотипы), например, станет матерью, будет заботливой и эмоциональной, влюбится и будет чувствовать сексуальное влечение к мужчинам, а в плане внешнего вида будет предпочитать макияж, платья и т. д. Как ты, наверное, уже знаешь, реальность намного сложнее, а значительная часть общества относит себя к ЛГБТКИАП+.

### ИДЕНТИЧНОСТЬ

При появлении человека на свет врач на основании осмотра гениталий определяет, является ли новорожденный биологическим мужчиной или биологической женщиной. Чаще всего пол, приписанный при рождении, совпадает с гендерной идентичностью. Данное явление называется **цисгендерностью**.

Если же приписанный при рождении пол не совпадает с гендерной идентичностью человека, то речь о **трансгендерности**.

К сожалению, нам очень редко говорят, что то, что мы чувствуем в психологическом плане, будучи мужчи-

нами или женщинами, может отличаться от нашего тела и пола, указанного в документах. У кого-то могут быть «мужские документы», и при этом человек будет чувствовать себя женщиной и наоборот. Некоторые люди могут чувствовать, что они принадлежат и к мужскому, и к женскому полу одновременно, или не принадлежат ни к одному из них — такой спектр гендерных идентичностей называется **небинарностью**.

Поскольку в нашем обществе по-прежнему мало осведомленности на тему трансгендерности, которая представляется то сенсационным, то искаженным образом, молодые трансгендерные личности в период полового созревания могут испытывать различные страхи, тревогу, сомнения, и им может быть очень трудно принять самого (саму) себя.

Возможно, ты сам(а) трансперсона или задаешься вопросом о своей гендерной идентичности, или, может, у тебя есть друзья или знакомые с трансгендерной идентичностью. Помни, что хотя цисгендеры и составляют большую часть населения, то это вовсе не значит, что трансперсоны на заслуживают уважения и безопасности. Любое проявление дискриминации, худшего обращения с кем-либо из-за его трансгендерности, называется **трансфобией**.

Некоторые трансперсоны совершают так называемый **каминг-аут** (с англ. coming out), т. е. открыто говорят другому человеку о своей гендерной идентичности. Каминг-аут должен быть личным выбором человека. Никто не имеет права принудить тебя к нему, и ты не можешь оказывать на кого-либо давление, чтобы тот совершил каминг-аут. Основное преимущество каминг-аута заключается в том, что ты начинаешь вести более

честную по отношению к самому (самой) себе жизнь, и можешь стать источником вдохновения для других трансперсон. Перед раскрытием своей принадлежности к гендеру стоит учесть тот факт, что ты можешь столкнуться с трансфобией и непониманием со стороны окружающих. Хорошо обдумай, с кем ты хочешь этим поделиться. Это должен быть человек, которому можно доверять.

Если ты планируешь совершить каминг-аут в школе, то помни, что данное учреждение обязано обеспечить тебе безопасность, комфортные условия обучения, а также свободу от насилия и дискриминации, что прописано в законе. Учителя и школьный персонал, в свою очередь, обязаны расширять свои знания и участвовать в семинарах, посвященных трансгендерности.

Многие трансперсоны совершают так называемый **трансгендерный переход**, при котором они приводят свое тело и жизнь в соответствие со своим гендерным самоощущением. Переход может включать в себя смену имени, одежды, прически, манеры говорить, жестикулировать, двигаться, а также удаление волос, макияж, прием гормонов, хирургические операции. Приему гормональных средств и медицинским процедурам должен предшествовать медицинский диагноз. В Польше, к сожалению, ни на посещение врача, ни на медицинские процедуры, связанные с трансгендерным переходом, не распространяется государственное финансирование, а это значит, что пациент оплачивает все за свой счет. Все люди разные, и у каждого человека переход протекает по-разному. Кто-то может остановиться лишь на смене одежды и не хотеть принимать гормоны или делать хирургические операции. Некоторые люди никогда не со-



вершают каминг-аут или трансгендерный переход, что не меняет того факта, что они являются трансперсонами.

По закону **сменить юридический пол** (т. е. сменить фамилию, имя, отчество и документы в соответствии с гендерным самоощущением) могут только совершеннолетние лица. На момент написания данного текста польское законодательство не слишком благосклонно к трансперсонам, поскольку для того, чтобы сменить юридический пол законным путем, необходимо подать в суд на своих родителей.

Если кто-то из твоих друзей или знакомых — трансперсона, относись серьезно к тому, что он говорит и как себя ощущает. Воздержись от комментариев типа «это всего лишь этап в жизни», «это пройдет». При обращении к этому человеку используй то имя и ту грамматическую форму, которые он предпочитает. В случае сомнений просто спроси его/ее/их напрямую. Но не забывай задавать такие вопросы аккуратно, так, чтобы никого не подвергать опасности. Реагируй на любое проявление трансфобии.

У тебя, вероятно, осталось еще множество вопросов на тему трансгендерности или, возможно, тебе нужна консультация специалиста. В конце данной брошюры мы приводим список организаций, которые помогают трансперсонам, предоставляют юридические и психологические консультации, организуют группы взаимопомощи, в них также работают телефоны доверия.

## **СЕКСУАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ**

Сексуальная ориентация — это эротическое и эмоциональное влечение к людям своего, противоположного

или разного пола. Если тебя привлекают люди противоположного пола, то ты **гетеросексуальный** человек. Если человека привлекают и мужчины, и женщины (в том числе небинарные), то речь о **бисексуальности**. **Гомосексуальные** люди (геи и лесбиянки) испытывают сексуальное влечение к представителям своего же пола. Четвертую сексуальную ориентацию составляют **асексуалы** — люди, которые не испытывают сексуально-го влечения ни к одному полу.

Наряду с сексуальной ориентацией существует также **романтическая ориентация**, связанная с тем, в кого мы влюбляемся, с кем входим в любовные отношения.

В аббревиатуре ЛГБТКИАП+ буква «К» означает **квир**. Понятие это можно понимать двояко: либо как собирательный термин, обозначающий ненормативные сексуальные и нецисгендерные идентичности, либо как термин, обозначающий тех, кто не хочет относить свою гендерную идентичность и сексуальную ориентацию к какой-либо категории.

Буква «И» означает **интерсексуальных людей**, т. е. тех, кто рождается с телом, которое не соответствует социальным или медицинским определениям мужского или женского строения. Буква «П» означает **пансексуальных и панромантических** людей, т. е. тех, кто испытывает сексуальное и романтическое влечение к другим людям независимо от их пола и гендерной идентичности. Считается, что данная ориентация относится к бисексуальности.

Стоит обратить внимание и на «+», который стоит в конце аббревиатуры ЛГБТКИАП+. Его задача — показать, что под радужным флагом объединяются и другие люди и, возможно, в ближайшие годы появятся новые буквы.

В конце брошюры можно найти информацию об организациях, которые оказывают поддержку представителям сообщества ЛГБТКИАП+ и борются за их права.

## 10. ОТНОШЕНИЯ

### КАК ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ЧЕЛОВЕКОМ И НАЧАТЬ ВСТРЕЧАТЬСЯ С НИМ?

Для многих подростков важным вопросом становятся тесные отношения с другим человеком. Как найти человека, с которым можно пойти на свидание? Как понять, что другой человек нами заинтересован? Как начать общение?

Прежде всего, начни с себя. Развивайся, занимайся любимыми увлечениями, посещай места, в которых проходят интересные тебе события, — так у тебя будет возможность познакомиться со своими единомышленниками, с которыми легче завязать отношения и найти общие темы для разговора.

Если тебе нравится другой человек, ты всегда можешь сделать первый шаг и пригласить его на встречу. В то же время помни, что он может не хотеть с тобой общаться, может отказать во встрече, к чему стоит относиться с уважением. Если другой человек не заинтересован в общении с тобой, это вовсе не значит, что с тобой что-то не так. Причин тому может быть целое множество, например, этот человек уже состоит в отношениях или вообще ими не заинтересован. Нет ничего хуже, чем навязчивые просьбы встретиться, когда очевидно, что у другого человека нет на это желаний. Такое поведение точно не заставит его передумать и согласиться на встречу с тобой.

Не притворяйся равнодушным(ой). Шанс, что таким образом кто-то обратит на тебя внимание, невелик. Лучше всего слегка проявлять свою заинтересованность.

Обращай внимание на язык тела. Сгорбленная спина, скрещенные руки и взгляд, уставленный в пол, начисто отпугивают возможного собеседника.

Будь собой, не притворяйся кем-либо другим. Не выдумывай ничего, чтобы завоевать симпатию, ложь быстро всплывает наружу. Даже если тебе кажется, что не о чем говорить, не волнуйся, — темы приходят в голову во время беседы.

Не оскорбляй человека, который тебе нравится, не шути над ним. Это худший способ обратить на себя чье-либо внимание!

Уважай личное пространство другого человека, не подходи к нему слишком близко. У каждого есть свои физические границы и разный уровень терпимости. Если ты хочешь кого-то обнять или взять за руку, спроси его об этом. В случае отказа отнесись к его решению с уважением.

Разговаривать лучше всего лично, но в первые дни знакомства это бывает сложно сделать. Общение в мессенджерах может очень пригодиться.

После первой встречи можешь первым(ой) написать/позвонить. Если другой человек не дает о себе знать долгое время или постоянно пишет, что занят, что у него нет времени, то, по всей вероятности, его не интересуют более близкие отношения с тобой.

Помни, что флирт — это когда обе стороны хотят такого поведения. Если нет, то это уже преследование или даже сексуальное домогательство!

## 11. ПОЛОВАЯ АКТИВНОСТЬ

### МАСТУРБАЦИЯ

Мастурбация — это прикосновения или потирания половых органов с целью достижения сексуального удовлетворения. Для многих людей мастурбация является первой половой активностью. Она представляет собой одну из форм удовлетворения сексуальных потребностей и имеет много преимуществ. Мастурбация позволяет не только снять сексуальное напряжение, но и лучше узнать свое тело, испытать приятные ощущения. Когда мы знаем реакцию нашего тела, нам легче объяснить партнеру или партнерше, какие формы ласк принесут нам наибольшее удовольствие.

Вокруг темы мастурбации возникло множество мифов и предрассудков. Это не правда, что она оказывает какое-либо негативное влияние на здоровье, например, вызывает бесплодие. Одни люди мастурбируют даже несколько раз в день, другие делают это намного реже, а есть и такие, кто не мастурбирует вообще — все эти подходы к мастурбации совершенно нормальны.

Если у тебя нет навязчивых мыслей о мастурбации, и она не вызывает у тебя проблем в повседневной жизни, то нет поводов для беспокойства. Помни, что мастурбация — это занятие, требующее уединения, которое не должно происходить в присутствии тех, кто будет чувствовать себя некомфортно в такой ситуации. Если ты чувствуешь, что все твои мысли сосредоточены только на мастурбации и ты не можешь сконцентрироваться ни на чем другом, тебе следует проконсультироваться с психологом.

## СЕКСУАЛЬНЫЙ ДЕБЮТ

Начнем с того, что понятие секса включает в себя не только половой акт с проникновением пениса в вагину. Сексом называют любую половую активность, цель которой — достичь сексуального удовлетворения. Почему вместо словосочетаний «первый раз» или «потеря девственности» мы употребляем термин «сексуальный дебют»? Все потому, что, на наш взгляд, это более инклюзивное понятие, которое учитывает опыт разных людей, независимо от их гендерной идентичности или сексуальной/романтической ориентации.

Само понятие «потеря девственности» представляется нам спорным, поскольку мы считаем, что при принятии решения о начале половой жизни ничего не теряется, не отдается и не пропадает. **Мы бы скорее сказали, что в такой момент жизни человек переживает новые ощущения, исследует, узнает себя и партнера или партнершу.**

Мы убеждены, что понятие девственности, которое представляется как состояние невинности и целомудрия, не является секс-позитивным, поскольку предполагает, что половая активность — это нечто нечистое, развратное. Вместо понятия «девственная плева» мы предлагаем использовать термин «гимен» или «влагалищная плева». На наш взгляд, самое время перестать смотреть на людей и их сексуальный опыт через призму малой складочки, окружающий вход во влагалище.

## ПЕРВЫЙ РАЗ С ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ — КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ?

Пары, которое встречаются в течение некоторого времени, обычно решаются на физический контакт. Как прави-

ло, сначала они держатся за руки, целуются, чтобы через какое-то время (разумеется, если только оба партнера этого хотят) перейти к более откровенным ласкам.

Подростки решают совершить сексуальный дебют по разным причинам: сильное сексуальное напряжение, чувства, увлечение другим человеком, любопытство.

К сожалению, бывают и такие случаи, когда такое решение вынуждается, например, более опытным партнером/партнершей, или принимается под давлением окружения, компании знакомых и т. д.

Помни, что только ты знаешь, когда хочешь заниматься сексом и когда ты полностью к этому готов(а). Мнение и опыт других людей здесь ни при чем.

Для совершения полового акта физической зрелости недостаточно, нужно быть также готовым к этому психически. Спроси себя, действительно ли ты этого хочешь, считаешь ли ты своего партнера или партнершу подходящим человеком, осознаешь ли ты возможные последствия этого решения (беременность, инфекции, передаваемые половым путем).

**В польском законодательстве возраст сексуального согласия — 15 лет, а любое вступление в половую связь с лицом, не достигшим этого возраста, преследуется по закону.**

Решив начать половую жизнь, позаботься о том, чтобы дебют проходил в комфортных для тебя и партнера или партнерши условиях. Заранее поговори с ним/ней о сексуальной активности, которую вы выберете, о своих представлениях и связанных с этим опасени-



ях. Обязательно заранее запланируйте, как вы будете предохраняться. Любой незащищенный половой акт (даже первый) может закончиться беременностью или инфекцией, передаваемой половым путем. Независимо от твоей идентичности или пола твоего партнера или партнерши позаботься об увлажнении — использование интимной смазки принесет большее удовольствие и сведет к минимуму возникновение потертостей.

Самое ужасное, что можно сделать — это заставлять кого-то заниматься сексом. Есть партнер или партнерша шантажом или угрозами (например, «если ты не будешь заниматься со мной сексом, то я тебя брошу», «докажи, что ты меня любишь») намеревается заставить тебя заняться сексом, это значит, что он(а) тебя не уважает. Принуждение кого-либо к половому акту является формой насилия и, согласно польскому законодательству, это преступление.

Порой сексуальный дебют проходит вовсе не так, как мы планировали. Могут возникнуть проблемы с эрекцией, надеванием презерватива, преждевременным семяизвержением, сухостью влагалища. Ваши тела могут издавать смешные звуки, какая-то поза может оказаться совершенно неудобной или во время полового акта может пропасть желание — все это совершенно нормально. Отнесись к этому с терпением, пониманием и юмором. Секс требует практики, никто не рождается с таким навыком.

## КВИР-СЕКС

Секс — это не просто половой акт, в котором участвуют penis и вагина. Если ты лесбиянка, бисексуальная женщина или просто, независимо от своей гендерной идентичности, планируешь свой сексуальный дебют с дру-

гим человеком, у которого, как и у тебя, вагина, то есть пара моментов, на которые стоит обратить внимание. С одной стороны, тебе может быть легче, поскольку человек, с которым ты будешь заниматься сексом, анатомически сложен так же, как и ты, и ты знаешь, какие ласки вульвы, клитора и т. д. приносят удовольствие. Но, с другой стороны, может оказаться, что у твоей партнерши/человека, с которым ты планируешь заняться сексом, другие потребности, поэтому стоит поговорить с ней/ним о предпочтениях, любимых формах ласк. Вагину другого человека можно ласкать рукой, пальцами. Перед этим лучше всего подстричь ногти, чтобы не поцарапать партнера/партнершу, и позаботиться о смазке. Помни, что не все люди с вагиной любят проникновение, поэтому имеет смысл спросить об этом заранее.

Если ты гей, бисексуальный мужчина или просто, независимо от своей гендерной идентичности, хочешь подготовиться к половому акту с человеком, у которого, как и у тебя, пенис, обрати внимание на пару моментов. Ласкать пенис своего партнера можно руками. Хорошая новость в том, что попрактиковаться в этом можно на себе самом. Тем не менее, стоит спросить партнера, какие у него предпочтения, — может оказаться, что они совершенно отличаются от твоих. В этом случае также пригодится смазка, которая принесет большее удовольствие и сведет к минимуму возникновение потертостей.

## АНАЛЬНЫЙ СЕКС

При планировании данного вида полового акта следует позаботиться об анальной гигиене, независимо от сексуальной ориентации. Перед сексом прежде всего необходимо сходить в туалет и тщательно подмыться. Чтобы

убедиться, что в анусе не осталось фекалий, можно воспользоваться клизмой. Клизму можно приобрести в аптеке или заказать в Интернете. Во время анального секса необходимо всегда использовать смазку, поскольку, в отличие от влагалища, анус не увлажнен естественным образом. Такая форма сексуальной активности требует определенных умений, знаний анатомии и предварительной подготовки, поэтому мы не рекомендуем ее в первый раз. Кроме того, не всем людям анальный секс приносит удовольствие, не все чувствуют себя комфортно, а у некоторых он может вызывать болевые ощущения. Задний проход покрыт слизистой оболочкой, которую легко повредить, что увеличивает риск заражения инфекциями, передаваемыми половым путем, поэтому в дополнение к смазке всегда следует использовать презерватив.

## ОРАЛЬНЫЙ СЕКС

Оральный секс — это ласкание половых органов губами и языком. Для многих это очень приятная форма сексуального контакта. Как и в случае других видов половых отношений, не у каждого человека должно быть желание заниматься оральным сексом. Стоит спросить своего партнера или партнершу, какой способ стимуляции губами и языком приносит ему/ей наибольшее удовольствие. В этом случае тоже могут быть различные предпочтения. При оральном сексе также важно предохраняться — при оральной стимуляции пениса нужно обязательно надеть презерватив, а при оральной стимуляции вагины можно использовать латексную салфетку или разрезать презерватив так, чтобы покрыть им вход во влагалище и половые губы. Такая защита уменьшает риск заражения инфекциями, передаваемыми половым путем.

## 12. КОНТРАЦЕПЦИЯ

Люди с незапамятных времен занимались сексом и стремились повлиять на численность своего потомства. Еще в древности использовались различные средства с целью предотвращения беременности. Так, например, в Древнем Египте женщины помещали во влагалище кашицу из крокодилового помета, а древние греки считали, что ношение амулета в виде кошачьих яичек предохранит от нежелательной беременности. Какое же счастье, что в наше время доступен целый ряд эффективных противозачаточных средств! Контрацептивы делятся на 4 группы: барьерные, гормональные, химические и хирургические. Существуют также и естественные методы планирования семьи, которые мы рассмотрим как отдельную категорию.

### БАРЬЕРНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

Самыми популярными контрацептивами в данной группе являются **презервативы для пениса**. Чаще всего они изготавливаются из латекса. Люди, страдающие аллергией на латекс, могут пользоваться презервативами из полиуретана или полиизопрена (в случае чего можно спросить в аптеке). Презервативы приобретают форму плотно прилегающего к пенису мешочка, надеваемого во время эрекции. При надевании не забудь зажать большим и указательным пальцами кончик презерватива (резервуар для спермы). Не волнуйся, если с первого раза у тебя не получится правильно надеть презерватив. Никто не рождается с такими умениями, это приходит с практикой. Надевание презерватива на пенис можно потренировать во время мастурбации, благодаря чему перед самым половым актом это не будет вызы-

вать большого стресса. Всем, независимо от гендерной идентичности и сексуальной ориентации, очень важно знать, как правильно пользоваться презервативом. Эти знания и навыки помогут сохранить здоровье и избежать нежелательной беременности.

Стоит упомянуть и **фемидом**, т. е. **презерватив, который помещается во влагалище**. В Польше такой вид презервативов не очень популярен, но его можно заказать в Интернете. Правила использования фемидома такие же, как и в случае «традиционных» презервативов, он также одноразовый, после семяизвержения его нужно удалить из влагалища, следя за тем, чтобы содержимое фемидома не попало в вагину. Оба этих вида презервативов — единственные контрацептивы, помогающие защититься от инфекций, передаваемых половым путем!

Еще одним средством барьерной контрацепции является **медная внутриматочная спираль** или сокращенно — медная ВМС. Она представляет собой крошечный пластиковый прибор, покрытый медью. ВМС заканчивается двумя нитками, которые можно нащупать во влагалище. Спирали имеют разные формы и размеры, наиболее популярны Т-образные ВМС. Контрацептив вводится врачом через влагалище в матку, где он может оставаться даже в течение 5 лет (в зависимости от вида), однако, важно отметить, что он не защищает от венерических заболеваний. ВМС можно удалить в любой момент.

## **ГОРМОНАЛЬНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ**

К гормональным контрацептивам относятся таблетки, пластырь, уколы, импланты, вагинальные кольца,

посткоитальные таблетки (экстренная контрацепция). В Польше все гормональные препараты отпускаются исключительно по рецепту.

Противозачаточные таблетки принимают ежедневно в одно и то же время, перорально. Первая таблетка принимается в первый день менструального цикла, а длительность приема зависит от вида препарата (например, три недели). Затем делается недельный перерыв, во время которого наступает так называемое «кровотечение отмены». После перерыва начинается новая упаковка. Другие таблетки принимаются без перерыва.

Противозачаточные пластыри приклеивают к коже в одном из трех мест: на ягодицах, животе или плече. Делается это так же, в первый день менструального цикла. Один пластырь нужно носить неделю, затем необходимо приклеить следующий, уже в другом месте. Одна упаковка содержит три пластыря, поэтому через три недели делается перерыв, как и в случае с противозачаточными таблетками. Гормональный укол делается раз в три месяца.

Имплант вшивается под кожу, где может находиться даже несколько лет.

Вагинальное кольцо вводится во влагалище на три недели, после чего, аналогично, как и в случае с противозачаточными таблетками, делается недельный перерыв, чтобы произошло кровотечение.

Если говорить кратко, содержащиеся в этих средствах гормоны (имитирующие работу тех, которые вырабатываются женским организмом) вызывают приостановку овуляции и сгущение слизи в матке, благодаря чему оплодотворение не происходит. Через некоторое время после прекращения приема гормональных препа-

ратов овуляция возвращается (позже всего это происходит после применения противозачаточных укол — даже спустя 8 месяцев), так что, если ты не планируешь беременеть, то тебе необходимо сразу начать предохраняться, например, используя презерватив.

Важно, чтобы в сексе все было общим/взаимным, также это касается здоровья и контрацепции, поэтому мы рекомендуем партнерам делить расходы!

Отдельного внимания заслуживает таблетка экстренной контрацепции (посткоитальная таблетка). Это препарат, который можно использовать с целью предотвращения зачатия после незащищенного полового акта, т. е. в случае, когда мы забыли предохраниться, порвался презерватив или произошло изнасилование. После незащищенного полового акта таблетку следует принять в течение 72 или 120 часов (в зависимости от препарата). Рецепт на нее может выписать гинеколог или терапевт. Как действует экстренная контрацепция? Важно знать, что беременность не наступает сразу после незащищенного полового акта. Если сперматозоиды попадают через влагалище в матку (а после семяизвержения во влагалище это происходит сразу), то прежде, чем один из них соединится с яйцеклеткой, должно пройти какое-то время. В таком случае чем быстрее принять посткоитальную таблетку, тем быстрее содержащаяся в ней доза гормонов остановит овуляцию, сгустит слизь в матке и предотвратит прикрепление яйцеклетки к стенкам матки. Посткоитальную таблетку очень часто путают с abortивной. Но эти препараты не имеют ничего общего: экстренный контрацептив не позволяет произойти зачатию, а abortивная таблетка провоцирует выкидыш на ранних сроках беременности.

## ХИМИЧЕСКАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

К химическим контрацептивам относятся спермицидные гели, пенки и свечи, которые помещают во влагалище за 15–30 минут до полового акта. В связи с тем, что эффективность этих препаратов оценивается приблизительно в 60% (т. е. из 100 исследованных женщин, использовавших этот метод, 40 забеременели), их следует использовать вместе с презервативом. Химические контрацептивы можно купить в аптеке без рецепта. Их недостаток состоит в том, что такие препараты могут вызывать аллергию. Кроме того, применение химических контрацептивов может доставлять дискомфорт, поскольку мыться после полового акта можно лишь спустя 8 часов, иначе существует риск забеременеть.

## ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ПЛАНИРОВАНИЯ СЕМЬИ

Естественные методы планирования семьи заключаются в ежедневном наблюдении за слизью и измерении температуры во влагалище (температура будет разной в зависимости от дня цикла). Еще один метод, относящийся к этой группе, — это ведение календаря, в котором отмечаются фертильные дни (когда есть вероятность забеременеть) и дни овуляции. В те дни, когда, согласно подсчетам, происходит овуляция, во время секса необходимо предохраняться. Группа педагогов-сексологов «Понтон» („Ponton”) не рекомендует данных методов подросткам, поскольку в их возрасте менструальный цикл часто бывает нерегулярным, в связи с чем легко ошибиться, когда наступают фертильные дни, а когда нет.

Воздержание — это волевой отказ от половой жизни. Одни люди выбирают половое воздержание по религиозным соображениям, другие вступают в половую связь



только после заключения брака, а третьих просто не интересуется секс. Воздержание дает 100% уверенности в том, что не произойдет нежелательная беременность или заражение венерическими заболеваниями.

## ХИРУРГИЧЕСКАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

Хирургическая контрацепция подразумевает проведение стерилизации, которая заключается в перевязке семявыносящих протоков или маточных труб. Данный метод контрацепции труднодоступен в Польше. Перевязку семявыносящих протоков (вазэктомию) проводят некоторые частные клиники, а к стерилизации людей с маточными трубами прибегают иногда в тех случаях, когда беременность угрожает здоровью или жизни человека. Тем не менее, в некоторых европейских странах стерилизацию делают люди, которые не хотят иметь больше детей.

## АНТИМЕТОДЫ

Многие считают прерванный половой акт методом контрацепции. Ничего подобного! Извлечение полового члена перед семяизвержением ничего не дает, поскольку до этого из него выделяется жидкость, в которой возможно наличие сперматозоидов (так называемая предсеменная жидкость или предэякулят). Более того, специалисты отмечают, что частые прерванные половые акты приводят к сексуальным проблемам, таким как проблемы с эрекцией, в то время как у людей с вагинами могут стать причиной аноргазмии, т. е. невозможности достичь оргазма.

Тщательное мытье и вагинальное полоскание после полового акта тоже не предотвращают беременность!

Секс во время менструации или секс сразу после менструации также не является методом контрацепции, поскольку, во-первых, менструальный цикл редко бывает регулярным, фертильные дни могут наступить раньше, а, во-вторых, если сперматозоиды попадут в матку, то они могут несколько дней «подождать» там овуляции и яйцеклетки.

Выбор контрацепции — это очень важное решение. Порой подбор наиболее подходящего для нас метода может потребовать некоторого времени. Если тебе не подходит тот или иной метод, например, если ты плохо себя чувствуешь во время приема противозачаточных таблеток, то помни, что есть множество других способов, и лучше изменить данный метод под наблюдением врача, чем вообще перестать предохраняться. Более подробную информацию о методах контрацепции можно найти на нашем сайте [www.ponton.org.pl](http://www.ponton.org.pl) в разделе «Знания», а также в брошюре «О контрацепции в двух словах».

Помни, что любой незащищенный половой акт, вне зависимости от дня цикла, может привести к беременности!

## 13. БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС И ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Ради своей безопасности и безопасности партнера или партнерши стоит позаботиться о том, чтобы половые контакты не только не закончились нежелательной беременностью, но и не вызвали заражения инфекциями, передаваемыми половым путем. Если ты не знаешь, проходил(а) ли партнер/партнерша обследование на венерические заболевания, и каков результат этих анализов, всегда пользуйся презервативом. Инфицированные люди могут выглядеть совершенно нормально, а порой они и сами не знают о своей инфекции. В случае подозрения заражения после полового акта стоит обязательно обследоваться. В Польше можно бесплатно и анонимно сделать тест на ВИЧ и сифилис в консультационно-диагностических пунктах — их адреса размещены на сайте Национального центра по борьбе со СПИДОМ <https://aids.gov.pl/pkd/>.

Анализы на другие инфекции проводятся в венерологических клиниках, часть из них платная.

Разумеется, профилактика и предотвращение заражения лучше, однако не стоит забывать, что благодаря достижениям современной медицины многие венерические заболевания излечимы.

*Инфекциям, передаваемым половым путем, мы посвятили одну из наших брошюр под названием «Это лечится! Инфекции, передаваемые половым путем», которая доступна как в бумажном, так и в электронном виде (брошюру можно скачать с нашего сайта).*

## 14. НАШИ СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРАВА

Сексуальные права человека были признаны ООН в 1999 году. Они являются фундаментальными и универсальными правами человека. К ним относится следующее:

### 1. Право на сексуальную свободу

Сексуальная свобода подразумевает способность человека полностью выразить свой сексуальный потенциал, однако исключает какие-либо формы сексуального принуждения, эксплуатации или жестокого обращения в любое время или в любой жизненной ситуации.

### 2. Право на сексуальную автономию, телесную неприкосновенность и безопасность

Данное право позволяет человеку самостоятельно принимать решения относительно своей сексуальной жизни, в соответствии со своей нравственностью и социальной этикой. Оно также подразумевает возможность осуществлять контроль над своим телом и получать удовольствие от секса, за исключением пыток, увечий и каких-либо проявлений насилия.

### 3. Право на неприкосновенность сексуальной жизни

Подразумевает возможность самостоятельно принимать решения в интимной сфере, если только они не нарушают сексуальных прав других лиц.

### 4. Право на сексуальное равенство

Предполагает свободу от какой-либо формы дискриминации по половому признаку, сексуальной ориентации,

возрасту, расе, социальному классу, религиозным убеждениям, физической или ментальной инвалидности.

### 5. Право на сексуальное удовольствие

Сексуальное удовольствие, включая аутоэротическое поведение, является источником физического, психологического, интеллектуального и духовного благополучия.

### 6. Право на эмоциональное самовыражение

Выражение своей сексуальности включает в себя не только эротическое удовольствие и сексуальное поведение. Люди имеют также право проявлять свою сексуальность посредством общения, прикосновений, выражения чувств и любви.

### 7. Право на свободные сексуальные контакты

Означает возможность заключения брака, развода или вступления в другие виды сексуальных отношений, основанных на взаимной ответственности.

### 8. Право на свободный и ответственный репродуктивный выбор.

Подразумевает возможность принимать решения относительно того, иметь или не иметь детей, в каком количестве и с какой частотностью их заводить, а также право на полный доступ к средствам контроля рождаемости.

### 9. Право на сексуальную информацию, основанную на научных исследованиях

Каждый должен иметь доступ к точной и понятной информации, основанной на научно-этических исследованиях

ниях, а ее соответствующее распространение должно осуществляться на всех социальных уровнях.

### 10. Право на всеобъемлющее сексуальное образование

Сексуальное образование — это процесс, продолжающийся на протяжении всей жизни с момента рождения, который должен поддерживаться всеми социальными институтами.

### 11. Право на охрану сексуального здоровья

Охрана сексуального здоровья должна быть доступна для предотвращения и лечения любых сексуальных проблем, заболеваний и расстройств.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ КТО-ТО НАРУШАЕТ НАШИ СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРАВА

Все, что происходит с твоим телом, должно осуществляться только с твоего согласия и только в том случае, если ты этого хочешь. Закон защищает нас от нарушения нашей физической неприкосновенности. Например, согласно польскому законодательству, половые контакты (т. е. прикосновения сексуального характера, половое сношение) с лицом младше 15 лет является правонарушением. Это означает, что если кто-то старше тебя занимается с тобой сексом, пусть и с твоего согласия, а тебе еще не исполнилось 15 лет, то этот человек совершает преступление.

Какие еще сексуальные действия противозаконны в Польше? Инцест (кровосмешение), т. е. половая связь между близкими родственниками (например, брата с сестрой или родителя с ребенком).

## 15. НАСИЛИЕ

### СЕКСУАЛЬНАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Сексуальная эксплуатация несовершеннолетних — это когда взрослый прикасается к несовершеннолетнему так, как тот не хочет, чтобы к нему прикасались, или заставляет его смотреть фотографии или фильмы с порнографическими сценами.

Насильственные действия сексуального характера в отношении малолетних чаще всего производятся знакомыми родителями, родственниками, а иногда и членами семьи. Ежегодно десятки детей, подвергшихся сексуальному насилию со стороны взрослых, обращаются в организации по защите прав ребенка.

Что делать, если ты находишься в такой ситуации? Вне зависимости от того, что это за человек, стоит рассказать об этом взрослому, которому ты доверяешь. Помни, что закон на твоей стороне, а человек, причиняющий тебе вред, должен быть наказан. Обратись к родителю или попечителю, а если ты не можешь это сделать, то скажи бабушке или дедушке, учителю/учительнице, педагогу или позвони по одному из телефонов доверия, приведенных в конце брошюры. Любой взрослый, которому известно о ситуации такого обращения с ребенком, обязан сообщить об этом в полицию.

Как только полиция получит информацию о происходящем с тобой, то ее действия в первую очередь будут направлены на обеспечение твоей безопасности. Вся эта ситуация может быть очень стрессовой для тебя, но решение рассказать о сексуальной эксплуатации, безусловно, будет правильным. И, конечно, в таком

случае тебе пригодится помощь со стороны педагога или психолога, который окажет тебе поддержку.

## СЕКСУАЛЬНОЕ ДОМОГАТЕЛЬСТВО

Сексуальное домогательство — это вид преследования сексуального характера, приставания к другому человеку. Помимо прикосновений, нежелательного физического контакта может принимать и другие формы, такие как оскорбительные шутки, послылы, насвистывание, причмокивание и т. д. Если такое происходит в школе, обязательно нужно реагировать.

К сожалению, отсутствие реакции не заставит человека прекратить такое поведение. Если у тебя не хватает смелости сказать обидчику прямо в лицо, чтобы он от тебя отстал, можно обратиться за помощью к другим людям, например, одноклассникам или сверстникам — поддержка союзников в установлении границ для обидчика может помочь остановить домогательство. Если этот шаг не сработает, или если среди твоих ровесников нет людей, которым можно довериться, поговори о домогательстве с педагогом или другим взрослым.

## СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Если кто-то заставляет тебя вступить в половой контакт, то это изнасилование. Тема сексуального насилия обросла множеством мифом. Здесь мы приведем и опровергнем некоторые из них.

**Миф:** Насильник — это чаще всего человек, которого жертва не знала.

**Факт:** В большинстве случаев изнасилование совершают люди, хорошо знающие жертву — знакомые, члены



семьи, партнеры. Очень большой процент изнасилований, с которыми сталкиваются девушки, происходит на свиданиях. Помни, что даже если твой партнер или твоя партнерша уже вступал(а) с тобой в половую связь раньше, это вовсе не значит, что у тебя всегда будет желание заниматься сексом.

**Миф:** Мужчину/парня нельзя изнасиловать.

**Факт:** Хотя по статистике мужчины реже, чем женщины становятся жертвами изнасилования, такое сексуальное насилие в их отношении все же случается, и серьезности этого не следует преуменьшать. Убеждение, что все мужчины всегда хотят секса, или что эрекция означает согласие – это тоже миф! Из-за гендерных стереотипов мужчинам и юношам труднее рассказывать о случаях сексуального насилия, кроме того, они реже обращаются за помощью.

**Миф:** Если женщина говорит «нет», это означает «да». Она не соглашается напрямую, поскольку не хочет, чтобы ее посчитали легкодоступной.

**Факт:** Если женщина отказывается вступить в половую связь, это значит, что она не хочет вступать в половую связь. К тому же у каждого человека есть право в любой момент передумать. То, что она позволила угостить ее коктейлем, пригласить домой или поцеловать, не равноценно тому, что она не может отказаться от секса.

**Миф:** Изнасилованные женщины сами в этом виноваты, они наверняка спровоцировали насильника, например, вызывающей одеждой.

**Факт:** Женщины имеют право одеваться так, как им хочется, а объяснение причины изнасилования «непод-

ходящей» одеждой — это не что иное, как перенесение ответственности на жертву. Насилует насильник, а не платье.

**Миф:** Если человек не сопротивлялся, то никакого изнасилования не было.

**Факт:** В момент испуга люди реагируют по-разному. Один человек будет в состоянии сопротивляться, другого может парализовать ужас. Очень часто насильники угрожают своим жертвам. Принуждение к половому акту путем психологического запугивания тоже является изнасилованием, даже если насильник не применил физическое насилие.

Советы по предотвращению изнасилования посвящены в основном поведению тех людей, которые могут подвергнуться сексуальному насилию, однако насилуют именно насильники! Не принуждай кого-либо к вступлению в половую связь!

## ЕСЛИ ТЕБЯ ИЗНАСИЛОВАЛИ

В такой ситуации тебе, безо всякого сомнения, может быть очень тяжело, ты хочешь как можно быстрее обо всем забыть. Возможно, ты боишься насильника или того, что тебе никто не поверит. Это может быть очень непросто, но поверь, разговор с человеком, которому можно довериться, поможет тебе справиться с этой ситуацией. Поговори с кем-то, кому ты доверяешь, и как только будешь готов(а), сразу же обратись вместе с этим человеком в полицию.

После столь страшного события тебе, безусловно, захочется помыться, но не делай этого, пока тебя не ос-

мотрит врач — на твоём теле остаются улики (например, сперма), которые помогут наказать преступника. Медицинское заключение — важное доказательство, которое позволит привлечь виновного к ответственности.

**Есть и другие важные вещи, о которых необходимо знать.**

Существует риск того, что насильник ВИЧ-инфицирован. Поэтому врач обязан назначить тебе антиретровирусные препараты, которые остановят развитие ВИЧ в организме.

Также стоит принять таблетку экстренной контрацепции (посткоитальную таблетку), поскольку такой вынужденный половой акт может закончиться беременностью.

Изнасилование — одна из самых страшных вещей, которая может произойти в жизни человека, поэтому в такой ситуации ему обязательно нужно позаботиться о себе. Понадобится время, чтобы залечить раны, нанесённые психике. Желательно обратиться за помощью к психологу, работающему с людьми, подвергшимися сексуальному насилию. Иногда помогает беседа с кем-то, с кем произошло нечто подобное. Также всегда можно воспользоваться телефоном доверия.

## 16. ПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРНЕТОМ

На что обратить внимание?

Прежде чем называть кому-либо (например, на блоге, форуме, в чате или мессенджере) свои ФИО, адрес электронной почты или проживания, подумай, безопасно ли это. То же самое касается отправления своих фотографий незнакомцам — никогда не знаешь, что с ними потом произойдет, нельзя проконтролировать, в чьи руки они попадут.

Интернет — это пространство, в котором люди часто притворяются кем-то другим, чем они есть на самом деле, поэтому в сети всегда нужно быть начеку. Так, например, взрослый человек может притворяться «другом/подругой», пытаясь завоевать доверие своей жертвы, в то время как реальной его целью является сексуальная эксплуатация несовершеннолетнего.

Не отвечай на сообщения, которые хотя бы в малейшей степени кажутся тебе сомнительными. Если ты считаешь, что что-то не так, скажи об этом родителям или взрослым, которым ты доверяешь — твоя безопасность прежде всего!

Если ты хочешь встретиться с кем-то вживую, желательно договориться о встрече в каком-нибудь людном месте и сообщить о своих планах близкому человеку, чтобы он знал, где и с кем ты будешь находиться. Посещение кого-либо в его квартире в самом начале знакомства, когда люди еще не очень хорошо знают друг друга, может быть опасным.

Если кто-то навязчиво уговаривает тебя встретиться вживую, а ты этого не хочешь или не готов(а) к этому, не стоит поддаваться давлению и соглашаться.

## ЧТО ТАКОЕ СЕКСТИНГ

Слово sexting представляет собой сочетание английских слов sex и texting («отправка текстовых сообщений»). Этим термином называют пересылку интимных фотографий, видео и другого контента сексуального характера в личных сообщениях. Хотя подобные вещи могут внести разнообразие в отношения с другим человеком, нужно быть осторожным и осознавать последствия.

Мы никогда не можем предугадать, в чьи руки попадут фотографии/видео, которые предназначались для просмотра только тем человеком, с которым мы встречаемся, и не можем знать наверняка, не будут ли они размещены в соцсетях (Facebook, TikTok, Instagram) или каким-либо другим образом переданы лицам, которые не должны их видеть.

Материалы, которые однажды попадают в сеть, остаются в виртуальном пространстве навсегда, хоть удаляй, хоть не удаляй их со своей страницы в соцсетях.

Так что хорошо подумай, прежде чем с кем-либо делиться своими интимными фотографиями (или выкладывать их на каком-либо веб-портале). Получателем определенно не должен быть человек, которого ты не знаешь в реальном мире или с которым ты только что познакомился(лась). Не поддавайся чьему-либо давлению (даже со стороны близкого человека) и сам(а) ни на кого не дави. Лучше всего не хранить материалы эротического характера на телефоне — неизвестно, что с ним может произойти. Если тебе кажется, что интернет-знакомство зашло слишком далеко, не вини себя — если ты стал(а) жертвой манипуляции, это не тебе должно быть стыдно.

## 17. ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ

Телефон доверия «Группа Понтон» (Grupa Ponton)  
22 635 93 92, пн. 16.00–20.00

Линия помощи лицам, столкнувшимся  
с насилием SEXED.PL  
720 720 020, пн.-пт. 16:00–20:00

Телефон доверия «Лямбда» („Lamdba”) для лиц ЛГБТК+  
22 628 52 22, пн.-пт. 18.00–21.00

Бесплатный телефон для детей и подростков фонда  
«Мы даем детям силу» („Dajemy Dzieciom Siłę”)  
116 111, пн.-пт. 12.00–20.00

Общепольский телефон для жертв домашнего насилия  
«Голубая линия» („Niebieska Linia”)  
22 668-70-00, 24/7

Телефон доверия уполномоченного по правам ребенка  
800 12 12 12, 24/7

Телефон доверия по вопросам, связанным с ВИЧ/СПИДом  
801 888 448, пн.-пт. 9.00–21.00

Бесплатный телефон для лиц, переживающих  
эмоциональный кризис  
116123, ежедневно 14:00 - 22:00

Скорая контрацептивная помощь в г. Варшава  
22 654 02 00, 24/7

## 18. ВЕБ-САЙТЫ

[ponton.org.pl](http://ponton.org.pl)

[sexed.pl](http://sexed.pl)

[spunk.pl](http://spunk.pl)

[116111.pl](http://116111.pl)

## 19. ОРГАНИЗАЦИИ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ СООБЩЕСТВО ЛГБТКИАП+

Фонд «Транс-Фузия» («Trans-Fuzja»)  
[transfuzja.org](http://transfuzja.org)

Кампания против гомофобии  
[kph.org.pl](http://kph.org.pl)

Ассоциация «Лямбда» („Lambda”)  
[lambdawarszawa.org](http://lambdawarszawa.org)

Ассоциация «Радужка» („Tęczówka”)  
[teczowka.org.pl](http://teczowka.org.pl)

Ассоциация «Толерадо» („Tolerado”)  
[tolerado.org](http://tolerado.org)

Ассоциация «Асфера – спектр асексуальности»  
 („Asfera – Spektrum Aseksualności”)  
<https://www.facebook.com/aseksualizm>

Фонд «Взаимодействие» („Interakcja”)  
[Interakcja.org](http://Interakcja.org)

Поддержка для лиц с МРКХ  
[bezpestkowe.pl](http://bezpestkowe.pl)









