

Що робити, якщо ...

...отримав копняка чи м'яча по яєчках? Це дуже боляче і може спричинити утворення гематоми в яєчку. Якщо біль триває більше ніж 15 хвилин, одразу зверніться до лікаря (наприклад, уролога).

...одне або обидва яєчка піднімаються в пах? В такому разі спробуй просунути яєчка назад в мошонку! Таке „Маятникове яєчко“ насамперед не є приводом для тривоги. Якщо це трапляється часто або яєчка залишаються в паху, то зверніться обов'язково за урологічною консультацією.

...раптом виник гострий біль в мошонку, який не припиняється або навіть посилюється? В такому разі негайно зверніться до лікаря за обстеженням. В тебе може бути перекрут яєчка (= заворот яєчка, перекрут сім'яного канатика), яке потребує негайного лікування, щоб яєчко не пошкодилось. Це могло статися, наприклад, вранці при вставанні, під час заняття спортом або їзди на велосипеді.

...інколи під час або після еякуляції виникає тупий, майже ниючий біль „всередині“ між мошонкою та анусом, який триває декілька хвилин і самостійно зникає? Не хвилюйся, це не загрозливо і викликано тимчасовим спазмом простати.

...статевий член не прийшов в стан збудження і через це не може проникнути під час статевого акту? У

цієї так званої імпотенції існує багато причин. Часом це може бути миттєвий стрес і трохи згодом все знову налагодиться. Звернись до лікаря за консультацією, якщо тебе це турбує. До речі: куріння шкідливе для потечії в довготривалій перспективі.

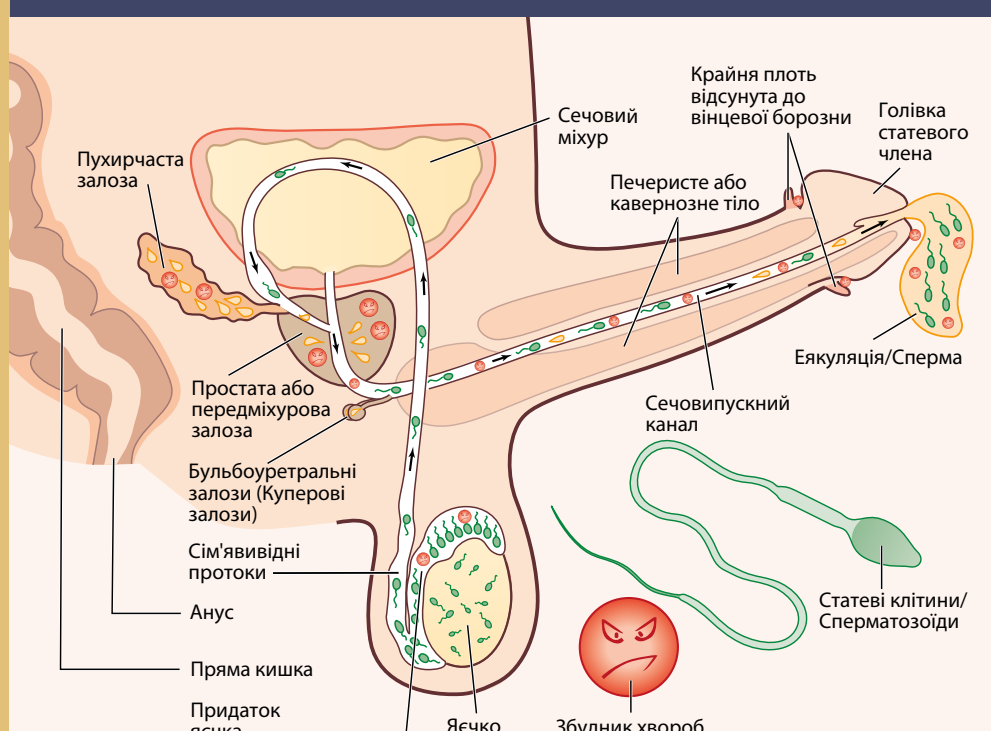
...з'явилися маленькі білі „прищики“ у вінцевій борозні на пенісі? Не хвилюйся, у кожного 4-го юнака бувають ці нешкідливі так звані шкіряні роги. Якщо ти не впевнений або тобі через це соромно займатися сексом, звернись за порадою до лікаря.

...після татування або пірсингу на цій ділянці шкіри виникли біль, почервоніння, набряк або сильний свербіж? В тебе з'явилась головний біль, підвищена температура, нудота та / або відчуваєш загальну слабкість? Якомога швидше звернись за медичною допомогою! Можливо, це інфекція внаслідок поганих санітарних умов або алергічна реакція на фарби для тату або на певні метали, які містяться в пірсингу. Крім того, пірсинг може призвести до пошкодження нервів, які виявляються через виникнення гострого болю та оніміння в цій ділянці. Тому, перед тим як зважитися на інтимний пірсинг, вкрай необхідно отримати консультацію від лікаря! Увага: чорнила для татування містять азопігменти, вплив яких на організм ще не повністю відомий у довготривалій перспективі.

Під час сексу або близького тілесного контакту можна різними шляхами підчепити найрізноманітніші збудники хвороб, насамперед бактерії та віруси. В більшості випадків це відбувається через слизові оболонки уретри (уретральний), піхви (вагінальний), рота (оральний) або прямої кишки (анальний). Передумовою до цього, звичайною є те, що хтось має інфекцію.

Печіння при сечовипусканні, кров в сечі, прозорі або гнійні виділення з уретри і, можливо, підвищення температури являються ознаками інфекції. Потрібно, щоб тебе оглянув лікар для якнайшвидшого почаття лікування. Якщо в тебе немає жодних симптомів, їм потрібно пройти обстеження/лікування через те, що інфекції, які передаються статевим шляхом (ІПСШ), часто виявляються дуже пізно або взагалі не виявляються. Незважаючи на це можна заразити інших людей.

Миття інтимних зон, включаючи голівку і вінцеву борозну, належить, звичайно, до щоденної гігієни і є важливим для запобігання виникнення інфекцій. Це не стосується інтимного гоління. Справа в тому, що під час гоління майже завжди виникають мікротравми поверхні шкіри, через які збудники хвороб (наприклад, ІПСШ) легше можуть проникнути в організм.



Корисно знати:

Яєчка... починаючи з періоду статевого дозрівання, виробляють десятки мільйонів сперматозоїдів щодня, і додатково важливий чоловічий гормон тестостерон, відповідальний за чоловічу зовнішність, статевий потяг та силу м'язів. Через те, що виробництво сперматозоїдів найкраще відбувається при температурі близькій до 34,5° C, яєчка перемищуються незадовго до остання пологів з 37° C теплої черевної порожнини через паховий канал у мошонку. Як правило яєчка розташовані трохи на різній висоті в мошонці.

Придатки яєчок... розташовані у вигляді шапки зверху від яєчка і по задній поверхні яєчка. Вони накопичують сперматозоїди та виводять їх під час еякуляції.

Мошонка... це шкіряний мішечок, в якому знаходяться яєчка і придатки яєчок, в холодних умовах підтягується до тіла і в теплих умовах опускається нижче.

Сім'явидні протоки... транспортують сперматозоїди з придатків яєчок мимо пухирчастих залоз до простати. Тут починається.

Сечовипускний канал... (уретра) через який виділяється сперма або при інших обставинах сеча (=урина). Не хвилюйся, і те, і інше одночасно не відбувається.

Пухирчасті залози... розташовані праворуч та ліворуч від передміхурової залози і відповідають за вироблення цукристої частини сперми для живлення сперматозоїдів.

Куперові залози... виділяють під час статевого збудження так звані краплі бажання (слизовий секрет), щоб очистити сечовипускний канал перед еякуляцією від залишкової сечі і зволожити голівку.

Пеніс... ще називають статевим членом, усередині якого проходить сечовипускний канал. Він складається з багатьох частин:

Стовбур (тіло) члена... з еректильними тілами, які під час статевого збудження і, особливо, з початком статевого дозрівання, часто наповнюються кров'ю без причини.

Вінцева борозна... це заглиблення між стовбуром (тілом) члена і голівкою.

Голівка статевого члена... це дуже чутлива передня частина статевого члена, яка особливо збуджується при дотику під час сексу. Теж саме стосується

Крайньої плоти..., яка одночасно покриває і захищає голівку статевого члена. У більшості чоловіків, найпізніше до завершення статевого дозрівання, крайня плоть може без проблем зсуватися до вінцевої борозни. Якщо крайня плоть була хірургічно видалена з культурних або рідкісних медичних причин, це робить голівку менш чутливою.

Корисна інформація про найпоширеніші інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ):

Віруси являються крихітними збудниками інфекцій, які викликають часто довічні або в деяких випадках смертельні хвороби, і набагато гірше, ніж бактерії, реагують на медикаменти.

ВПЛ: Інфекції, що викликані вірусом папіломи людини, є дуже поширеними. 40 з понад 200 відомих типів ВПЛ передаються виключно статевим шляхом. Вони знаходяться на шкірі або слизовій оболонці інтимної зони, анусу або в області рота і горла. Зараження відбувається через прямий контакт зі шкірою. Тут виділяють дві групи: **„Типи високого ризику“**, які можуть спричинити, наприклад, виникнення раку шийки матки у жінок, раку статевого члена у чоловіків і анального раку або раку ротоглотки у всіх.

„Типи низького ризику“, які спричиняють появу дуже заразних і неприємних бородавок в області статевих органів. Мазі або хірургічне видалення можуть допомогти. Оскільки бородавки часто з'являються повторно, потрібно регулярно проходити профілактичні обстеження.

Презервативи не захищають повною мірою від інфікування ВПЛ. Найкращий захист забезпечує вакцинація для всіх статей - бажано перед першим статевим контактом. У віці від 9 до 17 років витрати на вакцинацію покриваються усіма фондами обов'язкового медичного страхування. З 18 років потрібно попередньо домовлятися з фондами обов'язкового медичного страхування.

Гепатит В: Це вірусне захворювання вважається найпоширенішим і часто непомітним інфекційним захворюванням у всьому світі. Віруси являються дуже заразними! Вони знаходяться у всіх рідинах організму. Навіть французький поцілунок може бути способом

Бактерії лікуються швидко та ефективно антибіотиками за умови їх вчасного виявлення:

Хламідії: Вони проникають через слизову оболонку сечовипускного каналу. Приблизно через 2 тижні після інфікування часто виникають неприємні пекучі відчуття при сечовиділенні і гнійні чи прозорі виділення із сечовипускного каналу. Інколи трапляється почервоніння отвору сечовипускного каналу. Запалення може зачепити також простату, пухирчасті залози і придатки яєчок. Хламідійні інфекції являються дуже поширеними і становлять найчастішу причину небажаної бездітності. Лікуються за допомогою антибіотиків. Їх можна підчепити знову! **Презервативи захищають, але не завжди достатньо!**

Гонорея = Трипер: Бактерії викликають симптоми, подібні до хламідій. Якщо вчасно не розпочати лікування антибіотиками, збудники інфекції поширюються на простату, пухирчасті залози і придатки яєчок, викликаючи болісні відчуття і ставлячи під загрозу репродуктивну функцію. Гонорею можна підчепити повторно. Презервативи захищають!

Сифіліс = Lues: Як правило бактерії проникають через слизові оболонки статевих органів. Приблизно через 3 тижні на місці ураження з'являється безболісна рана жовтуватого кольору з твердим краєм. Найближчі до місця ураження лімфатичні вузли збільшуються, але не болять. Сифіліс виліковується за допомогою вчасного

прийому антибіотиків. Без лікування хвороба продовжує розвиватися протягом тривалого часу. Вона може зачепити всі органи і призвести до смерті. Сифілітичні виразки, ураження шкіри та крові є дуже заразними! **Презервативи захищають!**

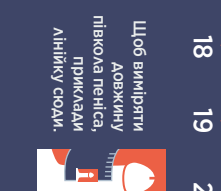
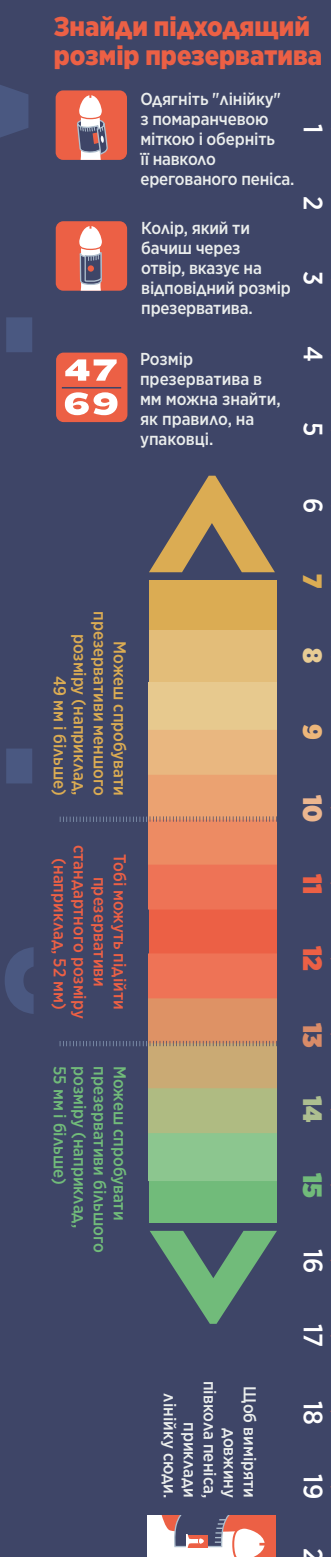
Без різниці, яке ІПСШ в тебе, головне, що ти інформуєш свого партнера за останні 6 місяців - отже, теперішніх та колишніх, якщо такі були.

ти приймаєш призначені тобі медикаменти точно за інструкцією до кінця.

До речі: багато ІПСШ на початку не викликають жодних симптомів, але особа вже є заразною!

Детальніша інформація про ІПСШ та контрацепцію, наприклад, на сайті www.liebesleben.de, www.loveline.de і звичайно, у всіх лікарів (наприклад, урологів). Вони можуть надати тобі консультацію, при підозрі на ІПСШ обстежити і при необхідності надати медичну допомогу.

До речі, також використовуй презервативи сексу, оскільки всі ІПСШ можуть передаватися і таким шляхом.



Презервативи - ширини має значення!

Якщо презервативи правильно підібрані, і ти знаєш, як ними користуватися, вони захищають одночасно обох партнерів від хвороб (ІПСШ) & в гетерогенних стосунках від небажаного батьківства.

Добре підібрані презервативи:

- ...легко розгортаються
- ...не зморщуються
- ...не тиснуть
- ...не відкочуються назад

Перевірка перед використанням

- Підходящий розмір?
- Термін придатності ок?
- CE-Печатка і номер випробування?
- Зберігання при кімнатній температурі?
- Наявна повітряна подушка в упаковці?

Який презерватив тобі підходить, можна дізнатися за допомогою „Лінійки“

13 cm

Поїхали!

1. Обережно відкрий презерватив
2. Відтягни крайню плоть при необхідності
3. Стисни кінець презервативу, помісти презерватив на голівку, згорнуті краї повинні бути ззовні
4. Розгорни презерватив до самого кінця (до лобка), не тягни!



Притримуй презерватив біля кільця при

- зміні позиції
- знятті презерватива після еякуляції, поки пеніс ще ерегований

Увага:

- Змазки для латексних презервативів не повинні містити олії та масла!
- Якщо у вас алергія на латекс, купуйте безлатексні презервативи - вони також доступні в супермаркетах!

А якщо щось пішло не за планом?

Таблетки після та якнайшвидше...
Їх можна придбати без рецепта в аптеці, також на вихідних або вночі.

Рання діагностика раку і для юнаків?

Так, адже рак яєчок найчастіше виникає у молодих чоловіків у віці від 18 до 30 років.

Тому доцільно робити самообстеження яєчок 1 раз на місяць!! Самообстеження легко зробити і воно займає лише декілька хвилин. Регулярна пальпація дає тобі впевненість, оскільки ти відчуваєш, якщо щось змінюється, і можеш впізнати ущільнення та набряки. Найкраще це робити під час прийняття теплої душу. Коли мошонка знаходиться в розслабленому стані, можна легко прощупати яєчка. Яєчка мають яйцеподібну форму та гладку, еластичну поверхню.

Ось так це треба робити:

■ Трохи підними мошонку і яєчка розкритою долонею, щоб зрозуміти, який в них розмір та вага.

■ Після цього обережно прощупай кожне яєчко: Якщо ти помістиш вказівний і середній палець під яєчко, а великі пальці на яєчко, то зможеш перекочувати його вперед і назад між пальцями. Таким чином легко виявити нерівності або вузли. Зверху до задньої поверхні яєчка ти відчуєш придаток яєчка, як струна. Тому не хвилюйся, ти не прощупав нічого паталогічного.

В більшості випадків безболісне, тверде ущільнення в самому яєчку -це те, на що слід звернути увагу.

■ Додатково обстеж перед дзеркалом, чи немає набряку в області мошонки. Якщо ти помітив якісь зміни в порівнянні з минулим разом, запишись якомога швидше на прийом до уролога. Важливо знати: не кожний симптом є раком. Існують багато захворювань, які потребують обстеження і лікування. Наприклад, варикоцеле. Це розширення вен яєчка, яке спричиняє занадто сильне нагрівання яєчка і через це може завадити виробленню сперми.

1. раз на прийомі в уролога

Думка про те, що під час обстеження на тебе будуть дивитися і торкатися в інтимних місцях, є для багатьох неприємна. Говорити об'єктивно і відкрито про власну сексуальність та пов'язані з нею проблеми досить соромно. Тому так важливо знайти лікаря, якому ти зможеш довіряти і заздалегідь вирішити, до кого ти хочеш йти, до чоловіка чи жінки. Кожна людина має свій поріг сорому та сприйняття, і це потребує мужності, щоб про них розмовляти. Готуючись до прийому до лікаря важливо занотувати всі питання та проблеми. Таким чином ти зможеш бути впевненим, що нічого не забудеш, попри хвилювання.

До речі...

...повної фізіологічної зрілості більшість юнаків досягають у віці від 18 до 20 років. Зріст і волосся на тілі, а також мускулатура і особливості статевих органів закладені в першу чергу генетично.

...у 16 років майже всі юнаки досягають статевої зрілості, так як їхні яєчка виробляють достатню кількість тестостерону. Цей гормон є важливим для формування мускулатури, стимуляції статевого потягу та інтересу до сексу. Сексуальне задоволення не залежить від розміру статевого члена або від якомога більшої кількості позицій, сексуальних практик, секс-іграшок або досвіду порно. Набагато важливішим є відчуття того, що подобається обом партнерам.

...гетеро- чи гомосексуальний? Хто охоче проводить час з дівчатами, не обов'язково є гетеросексуалом, і хто надає перевагу юнакам, не є гейом. З часом ти дізнаєшся, хто тебе сексуально приваблює. Немає „Правильно“ чи „Неправильно“. Важливо, щоб ти свої почуття відстоював і почуття інших поважав.

...ніхто не може бути вимушений займатися сексом. Мати статеві відносини з особами, які не досягли 14 років, карається законом. Ніхто не має права без дозволу чи таємно робити фотографії/фільми і/чи їх розповсюджувати. Порно дозволене лише з 18 років, його поширення за допомогою мобільних телефонів чи комп'ютерів, особливо серед неповнолітніх, карається законом.

...мастурбація являється особистою потребою. В такий спосіб можна дослідити і відчуття своє тіло, свої відчуття і отримати сексуальну насолоду, зняти стрес та напругу і розслабитися. Мастурбація не викликає безпліддя і є нормальним явищем, але вона не повинна управляти буденними справами, здатністю думати і бути занадто грубою, щоб не поранити себе. У випадку, якщо ж все-таки ти себе поранив, ти можеш довіритися урологу. Мастурбація є приватною справою і не повинна відбуватися в громадських місцях.

...перший раз. Розслабся: у 16 років мали лише 1/3 юнаків секс. Коли наступить час, без різниці з дівчиною чи юнаком, потурбуйся про безпеку, використовуючи презерватив. Навіть в тому випадку, якщо, наприклад, твоя подруга приймає таблетки.

...занадто рано - занадто пізно або в жодному разі. Особливо в перші рази еякуляція може наступити швидше, ніж би хотілось. Можливо причина полягає в хвилюванні чи довгих розігрівів. Часто допомагає залишити собі час, або під час самозадоволення спробувати, як можна уповільнити процес. Ну і звичайно, допоможе поговорити про це один з одним, якщо це заважає займатися коханням. Звісно, про це можна поговорити з урологом.

...5 разів за 5 хвилин? Заспокойся! Багаторазові еякуляції за кілька хвилин, як це часто показують в порно, абсолютно фізично неможливі.

Варто знати...

... що урологи

- мають особливо багатий досвід роботи з хлопчиками та чоловіками
- приділять достатню увагу твоїм питанням
- можуть надати тобі достовірну інформацію про твій організм і все, що в ньому зараз змінюється
- являються фахівцями у сфері сексуальності
- розуміють переживання та невпевненості хлопчиків
- можна відвідувати самостійно або в супроводі батьків чи друзів
- зобов'язані зберігати лікарську таємницю - також це стосується питань сексуальної орієнтації і гендерної ідентичності
- охоче підтримають тебе, якщо виникнуть проблеми внизу
- не обстежуватимуть тебе, якщо ти цього не хочеш

Відбиток

© 2022 ÄGGF. Всі права захищені. Відповідальні видавці: Медичне товариство сприяння здоров'я (ÄGGF) Pickhuben 2, Пікхубен 2, 20457 Гамбург, Німечка. Товариство урологів, Професійна асоціація німецьких урологів, Uerdinger Straße 64: вулиця Юрдінгер 64, 40474 Дюссельдорф. Текст: ÄGGF. Дизайн: Елізабет Ноель Ілюстрації: Елізабет Ноель. Д-р Мед. Катя Дальковскі. Фото: Еллен Шпільманн. Надруковано: Druckerei E. Sauerland GmbH. Випуск: вересень 2022



Варто знати

Інформація для юнаків та всіх зацікавлених



Здоровий та у формі!

Спорт є і залишається важливим. Зміцнюється імунітет, тренуються м'язи та мозок, водночас регулюється вага та формується чоловічий образ тіла. Крім того, знімаються стрес, розчарування та гнів і натомість ти будеш мати ясну голову. Надмірні тренування у бодібілдингу і багато дорогих розрекламованих засобів - в першу чергу допінги (наприклад, анаболіки) - в довгостроковій перспективі шкодять твоєму здоров'ю, а не допомагають бути у формі. Різноманітне харчування з низьким вмістом цукру і жирів є більш здоровим і більш дешевшим. Щоб втамувати спрагу достатньо води! У ній міститься все, що втрачається під час потовиділення.

До речі...Анаболіки можуть спричинити появу імпотенції (=нездатність до ерекції), безпліддя і прищів. Вони є які завгодно, але не „чоловічі“.

Прийми своє тіло! Не піддавайся впливу засобів масової інформації, „ідеальні“ фотографії чоловіків часто є змонтованими і нереальними. Розмір біцепса та прес до кубиків не являються мірилом потенції, повноцінної сексуальності або щастя.

5 Алкоголь і тютюнові вироби є шкідливими для здоров'я, незважаючи на це, пиво, вино танапої, що містять вино, дозволені в невеликих кількостях з 16 років, а з 18 років - всі інші алкогольні напої і куріння (також кальян). Інші наркотики та анаболіки взагалі заборонені.

