

Наукове редагування *Наталії Лелюх*

Художниця та дизайнерка обкладинки *Марія Глушко*

**Забела А.**

312 Про секс та інші запитання, які цікавлять підлітків. З життя одного фікуса/ Анастасія Забела ; наук. ред. Наталії Лелюх. — Х. : Віват, 2025. — 176 с : іл. — (Серія «Щось цікаве», ISBN 978-617-690-654-4).

ISBN 978-617-17-0354-4

Чому з дорослішанням тіло змінюється? Чому груди, вульви й пеніси у всіх такі різні? Навіщо росте волосся на тілі й чому з'являються розтяжки? Що варто знати перед першим сексом? Як безпечно спілкуватися в інтернеті? Що робити, щоб презерватив не порвався і що робити, якщо він все ж таки порвався?

Відповіді на всі ці питання я, фікус Бенджамін, добре знав. Знав! Десять безтурботних років я провів на підвіконні в кабінеті шкільної медсестри, знаходячись у вихорі шкільних подій, наукових новин, медичних конференцій та місцевих пліток.

Однак чи то доля, чи фатальний збіг обставин склалися так, що я опинився в роздягальні спортивної зали, де дівчата та хлопці, перевдягаючись, не рідко діляться своїми переживаннями та секретами.

Ох, свідком яких подій я став! Скільки відповідей на запитання міг би дати, скільки міфів та стереотипів зруйнувати, скільки порад запропонувати! Виявляється так багато людей (навіть дорослих) не знають важливих речей про своє тіло, про фізичне та ментальне здоров'я.

Що ж, розповісти про це все — обов'язок кожного освіченого фікуса!

УДК 17:612

ISBN 978-617-690-654-4 (серія)

ISBN 978-617-17-0354-4

© Забела А. В., текст, 2023

© ТОВ «Видавництво "Віват"», 2025

## ЗНАЙОМСТВО

Якби ви знали, скільки всього довелось почути й побачити вашим кімнатним рослинам, то попросили б у них вибачення й більше ніколи не робили би безлічі речей у їхній присутності.

За десять років, проведених у кабінеті шкільної медсестри, мені випало багато всього побачити. Разом із нею я переглянув сотні серій різноманітних серіалів, прослухав десятки медичних конференцій та аудіокниг, а кількість історій і пліток, які пролунали за цей час у кабінеті, і не злічити.

При мені використали понад ящик активованого вугілля, три літри зеленки й півтора літра йоду. При мені щороку оглядалися майже тисяча чубатих голів у пошуках вошей. При мені щоденно обговорювалися останні новини й озвучувалися скарги та підозри щодо всіх можливих хвороб світу.

Чи подобалося мені це? Безмежно! Я був у вихорі подій і насолоджувався життям на своєму затишному підвіконні.

Але ці блаженні часи скінчились, коли в школі почався ремонт. Школа й так гула розмовами, що скоро старші класи навчатимуться окремо й навіть з'явиться 12-й клас — а тут іще маєш! Я сподівався, що нові тривоги не торкнуться нашого райського куточка, однак згодом мою медсестру разом із

ліками безцеремонно виселили до бібліотеки, всі меблі з кабінету кудись винесли, а мене нахабно виставили в коридор на холодну сіру підлогу.

Ніч я провів у щирих сподіваннях, що медсестра здогадається забрати свого вірного фікуса Бенджаміна тимчасово пожити з нею в бібліотеці. Та на ранок хтось із робітників, яких найняли на цей клятий ремонт, поскаржився, що, бачте, горщик із квіткою заважає, бо всі об нього шпортаються.

От якби міг говорити, то розповів би цьому телепню, що це він мені заважає. І взагалі — ніяка я не квітка! Однак, на мій превеликий жаль, даром мовлення я не наділений, а скарга робітника була озвучена Ігнатовичу — шкільному завгоспу. Той схопив мій горщик і, важко дихаючи, відтарабанив до спортивної зали, де відбувалися заняття для учнів із 7-го по 11-й клас.

Через пів години на своє робоче місце, тобто у спортзал, прийшов учитель фізкультури. Уважно оглянувши мене, виніс вирок: «Е ні, тут тебе м'ячем зіб'ють». Я вже почав хвилюватись за свої гілки й листя, але фізкультурник схопив мене й, на відміну від завгоспа, легко й не відсапуючись поніс до роздягальні.

— А, тут же ремонт... — пробурчав він.

Оглянувши кімнату, завалену дошками й інструментами, я зрозумів, що вірус ремонту заповнив не тільки наш затишний медичний кабінет, а й усю школу.

— Будеш тоді у дівчачій роздягальні. Хлопці зараз також там перевдягаються, — з цими словами фізкультурник заніс мене в сусідню кімнату, яка виявилась просто порожнім приміщенням із лавками й шафками вздовж стін.

Так я опинився в роздягальні шкільного спортзалу. Хто ж знав, скільки всього на мене тут чекає...

## МЕНСТРУАЦІЯ

Насправді ремонт, якого колись усі так чекали, не подобався ні учням, ні вчителям, ні самим ремонтникам. Затіяли цю справу ще на весняних канікулах, розраховуючи швидко зробити всі необхідні роботи, але за тиждень встигли лише привезти матеріали.

Тепер канонади дриля й гуркіт молотка заважали навчальному процесу. Тож роботи відбувалися лише у вихідні чи після уроків, що значно сповільнювало темпи. По школі то тут, то там валялися інструменти й будматеріали, а деякі приміщення зачинялися на ремонтні роботи.

Така доля випала й роздягальні, де на фізкультуру перевдягалися хлопці, тож тепер перед уроком дівчата й хлопці мали по черзі надягти змінне в одній кімнаті, а потім — швидко перевдягнутися назад, аби звільнити місце для наступного класу.

Завдання полегшувалося тим, що в день, коли мав бути урок фізкультури, чимало учнів приходили вже у спортивній формі, тож не мусили

перевдягатися. Хіба дехто брав із собою суху футболку, на випадок якщо після заняття та, що на тілі, буде мокра від поту.

Вчитель фізкультури вже походжав по спортивній залі, готуючи її до уроку. Поява фікуса не змінила його звичного ритму. Розклад був простий: сьогодні А-класи від 7-го до 11-го, завтра так само Б-класи. А в меншому залі мали заняття молодші учні під керівництвом іншого вчителя.

Тим часом у роздягальню почали стікатися дівчата із 7-А класу, здивовано позираючи на нового мешканця кімнати. Зі свого кутка фікус безпомилково вгадував тих, хто приходив зі скаргами на головний біль, кому медсестра мастила забите коліно, а кого втішала через початок перших місячних.

Розмова, як не дивно, пішла саме про них, оскільки кілька днів тому в однієї з дівчат саме розпочалася перша в житті менструація.

**Уляна:** Дівчата, а це нормально, що під час місячних нічого не болить?

**Яна:** Авжеж!

**Уляна:** Просто всі казали, що буде нудити, болітиме живіт і взагалі встати з ліжка не зможеш.

**Яна:** Коли болить так, що з ліжка встати не можеш, то до лікаря звертатися треба!

**Дарина:** У мене буває, що живіт ніби тягне вниз. Яюсь навіть пігулку знеболювальну пила.

**Яна:** Моя мама каже, що сильний біль може бути ознакою того, що щось не так. Звичайно, якщо

трохи дискомфортно — то не страшно, але коли навіть знеболювальні пігулки не допомагають — тоді точно до лікаря. І ще треба відрізнити місячні від кровотечі, звертати увагу на колір, розмір згустків...

**Уляна:** А як відрізнити? Як звертати увагу? В інтернеті тільки пишуть «зверніться до лікаря, якщо ваші місячні не такі, як зазвичай». А якщо це перші місячні, як я маю знати, які вони зазвичай?

**Яна:** Ну, до лікаря треба, якщо місячні тривають понад 8 днів; якщо прокладка чи тампон повністю просочуються виділеннями швидше, ніж за 2 години; якщо виділення рідкі, без слизу і яскраво-червоні; якщо цикл тривав менше, ніж три тижні...

**Уляна:** Так, стоп! Можна повільніше? Цикл — це що взагалі?

**Яна:** Менструальний цикл — це період від першого дня місячних до першого дня наступних місячних. От у тебе почалися перші місячні. День, коли це сталося, — перший день твого циклу. Минуло 10 днів? Отже, зараз 10-й день циклу. Якщо 20 днів, то 20-й день і так далі. Аж поки не прийдуть наступні місячні й рахунок не почнеться спочатку.

**Уляна:** І цикл повинен тривати не менш як три тижні?

**Яна:** В ідеалі — від 24 до 38 днів. Але, знаєш, протягом перших років від початку місячних цикл може бути нестабільним, тож не варто панікувати через затримку. У мене яюсь один цикл був 25 днів, а наступний — 47!

**Дарина:** Однак якщо затримка тривала, то краще сходити до лікаря, аби переконатися, що все гаразд і треба просто почекати.

**Уляна:** А можна спортом займатися під час місячних? Треба ж іти на фізкультуру, а в мене ще вони не закінчилися...

**Яна:** Якщо добре почуваєшся, то чому б ні? Навколо місячних узагалі багато міфів. Мені здається, що заборона на спорт — це один із них.

Я спостерігав як дівчата засовують взуття під лавку, щоб хлопці, які от-от мали прийти їм на заміну, випадково не потоптали по ньому, й міркував про жіночу фізіологію, якій випало нелегке завдання менструувати.

Менструація зазвичай з'являється в дівчат у період з 9 до 15 років, а зникає у жінок десь у 50–55 років. І якщо жінка не вагітна, не годує немовля грудним молоком і не має проблем зі здоров'ям, то протягом 40 років що 3–5 тижнів з її вагіни з'являються менструальні виділення, що тривають від 3 до 7 днів. Уявляєте? Протягом 40 років! Щомісяця!

А ще я цілком погоджуюсь, що навколо менструації дуже багато міфів. Ось деякі з них:

Сильний біль — це нормально.

Виражений біль, сильна слабкість, втрата свідомості під час менструації — привід для консультації з лікарем. Нормою вважається незначний дискомфорт, що не заважає повноцінному життю.

Під час місячних з організму жінки виходить незапліднена яйцеклітина.

Якщо зачаття не відбулося, то яйцеклітина гине, розпадаючись на фрагменти, у матковій трубі, навіть не потрапляючи до матки. Місячні зазвичай починаються через 12–16 днів після загибелі яйцеклітини, коли з огляду на відсутність вагітності знижується рівень гормону прогестерону, що є сигналом для мозку запустити процес менструації.

Тампони й менструальні чаші не можна використовувати до настання певного віку чи до початку статевого життя.

Ні тампони, ні чаші не мають таких обмежень. Ці засоби можна використовувати тоді, коли жінка до цього готова та проінформована про правила їх використання.

Під час місячних заборонено займатися спортом.

Насправді легкі фізичні навантаження можуть навіть полегшити відчуття дискомфорту в період менструації. Інтенсивних тренувань із підняттям великої ваги або значним навантаженням на зони тазу чи пресу краще уникати, а от йога, фітнес чи танці можуть легко поєднуватися із місячними, якщо жінка при цьому відчувається добре.

Під час місячних заборонено купатися у відкритих водоймах.

Якщо є змога, купання краще відкласти. Та якщо вже так трапилося, що місячні почалися під час омріяного відпочинку на морі чи перед змаганнями з водного поло, то засмучуватися не варто. Можна купатися, використовуючи тампон або менструальну чашу. При використанні тампона після виходу з води його потрібно замінити на новий. Важливо, аби вода у водоймі була чистою.

У жінок, що живуть разом, або близьких подруг місячні «синхронізуються» й настають в один час.