Да водиш полов живот не е толкова сложна работа. Да водиш полов живот обаче означава да си отговорен, да знаеш как функционират половите органи и на двата пола, как да предпазиш себе си и партньора си от полово предавани инфекции, и от нежелана бременност. Когато човек има информация за тези неща, няма и неприятни моменти на лечение и рискове като например аборт, няма и присмех за съвсем естествени неща. Точно това е целта на тази книжка – да знаете повече.

Отговорността обаче не свършва само с техническото познание кое как се случва и как да се пазим. Да имаш сексуален партньор значи също уважение. Когато се съобразяваш с решенията на партьора, значи наистина го уважаваш. Тези решения могат да бъдат за какво ли не и понякога може сте на различни мнения. Съвсем нормално е на единия да се струва правилно едно, на другия – друго. А най-лесният начин да се разберете е, когато си приказвате, когато всеки обясни на другия какво точно иска и защо. Говорете си – така ще знаете кое и защо повече харесва любимият човек до вас, кое пък не харесва. Нали за да обичаш наистина някого, трябва добре да го познаваш.

А да уважаваш партньора си, значи да го разбираш.

Когато се запознаят мъж и жена те винаги искат да се представят в добра светлина – мъжът е готов да защити любимата си, да е нежен и внимателен. Жените пък искат да изглеждат още по-красиви, да бъдат ласкави. И мъжете, и жените гледат бъдат остроумни и с чувство за хумор, да покажат, че освен добра физика, притежават и други добри страни. Нали знаете – целта е другият да усети, че се чувства добре с теб. Партньорите се чувстват добре заедно и това е основната причина хората да искат да бъдат с някого. И на никой не би му хрумнало, че може да ограничава някак партньора си. Нали ще го зарежат?

Постепенно мъжът и жената се опознават. И ако все още се чувстват достатъчно добре заедно, заживяват в една къща. Партньорите знаят все повече един за друг, на всеки му става ясно докъде и какво може да си позволи да каже или направи, така че да не обиди другия. И ако живеят в разбирателство всеки един от партньорите би помогнал на другия. Помежду им се изгражда доверие.

Освен уважението, доверието е другото нещо, върху което се крепят добрите взаимоотношения и хармонията между двамата партньори.

И никога не забравяйте – вие сте равни. Нищо че жените по-често готвят, а мъжете по-често ремонтират къщата. Всеки трябва да уважава другия, да зачита труда и усилията му. За да сте заедно дълго време.

СЪЗРЯВАНЕТО НА МОМИЧЕТАТА

Възрастта, в която настъпва пубертетът, варира и е строго специфична за всяко момиче.



Според данните за Европа той най-често обхваща времето след 12-годишна възраст за момичетата, като интервалът от първите признаци до пълна зрелост варира от 18 месеца до 6 години.

Характерно е много бързото и рязко увеличаване на ръста.

Най-често първите видими промени са в гърдите – зърната се увеличават, нараства размерът на бюста.

Не се притеснявай, ако твоите приятелки изглеждат "по-надарени" – промените в бюста при всяко момиче настъпват по различно време.



Появява се и постепенно се увеличава окосмяване в областта на гениталиите (половите органи). Започват да функционират репродуктивните (размножителните) органи – яйчници, маточни тръби, матка, влагалище, както и външните полови органи. Развива се и окосмяването в областта на подмишниците.

Макар че си още много млада, тялото вече се подготвя за бъдещото майчинство.

Променя се и твоят емоционален свят – ставаш по-чувствителна, настроението ти се променя често.

МЕНСТРУАЦИЯТА

Менструацията е кървене от вагината, което продължава няколко дни.

Първата менструация обикновено идва на 12-13-годишна възраст, но това може да се случи още на 8 или чак на 17.

Настъпва, когато тялото вече е подготвено за това. Нито можеш да я предизвикаш, нито пък да я спреш.

Първата менструация е основния знак, който показва, че пубертетът е започнал. Менструацията е процесът на изхвърляне на неоплодената зряла яйцеклетка от организма.

Отначало изобщо не знаех какво да правя. Просто никой никога не ми беше говорил за това.



Пътят на яйцеклетката минава от яйчника през маточните тръби – това е мястото, където се извършва оплождането. Ако оплождане не се случи, яйцеклетката продължава своя път и навлиза в матката.

При менструацията наред с "неизползваната" яйцеклетка се изхвърля и част от най-вътрешния слой на матката – ендометриума, който се подменя и обновява посредством този процес.

Менструалната течност преминава през влагалището. То завършва с външни полови органи – малки и големи срамни устни, и Венерин хълм с характерно окосмяване.

КАКВО И ЗАЩО?

Всяко момиче се ражда със стотици яйцеклетки в яйчниците. В пубертета започва зреенето на яйцеклетките.

Това продължава през цялата репродуктивна възраст на жената. Процесът на отделяне на зряла яйцеклетка от яйчника се нарича овулация.

Това именно е периодът, в който е най-вероятно да забременееш.

Всеки месец матката ти е в готовност за забременяване. Стените ѝ стават по-дебели и меки.

1. Всеки месец една яйцеклетка се отделя



2. ... и пътува надолу по фалопиевата



3. Яйцеклетката достига до матката...



4. И така ...



През пубертета всеки месец започва да се отделя една яйцеклетка. Ако бъде оплодена тази яйцеклетка, зародишът се вгнездва в матката.

Времето между две менструации се нарича менструален цикъл. Обикновено той продължава от 28 до 30 дни. Може да е малко по-кратък или по-дълъг. Не очаквай всичко да е като при приятелката ти например.

КАКВО ТРЯБВА ДА НАПРАВИШ?

Можеш да използваш дамски превръзки или тампони.

Добре е у дома да имаш подготвени няколко превръзки или тампона.

Ако очакваш менструацията скоро, можеш да носиш и в себе си. Ако пък те изненада, използвай навита тоалетна хартия.

С времето постепенно ще свикнеш с менструацията и ще започнеш да се чувстваш комфортно. Това просто е част от чудото да бъдеш жена.



Повечето дамски превръзки имат лента, която прилепва по бельото. Така ще се чувстваш по-комфортно.

Превръзките попиват кръвта в продължение на няколко часа, а тампоните прилепват плътно и я задържат. Само от теб зависи кой от двата метода ще избереш.

Не изхвърляй превръзките и тампоните в тоалетната чиния, а само в кошчето.





Тампоните също имат различни размери – мини, обикновен и супер размер. В началото ще ти е по-лесно да използваш минитампоните.

НЯКОИ ВЪПРОСИ

„Кака е страхотна. Когато се върнах в къщи и й разказах какво се е случило, тя ме изслуша, обясни ми как е било при нея. Оттогава споделям с нея всичко.“



Кога може да забременея?

Когато вече имаш менструация. Но може и през месеца, който предхожда първата ти менструация, така че не разчитай на това.

Докога продължава менструацията?

До около 50-годишна възраст. По време на бременността също спира, продължава след раждането.

Колко кръв се губи при една менструация? Чаена лъжица, 4-5 супени, 1 чаша?

Само 4-6 супени лъжици, като в началото кръвта е кафеникаво-червена.

А колко дълго продължава менструацията?

При някои момичета 2 дни, при други – 8. Най-често трае 4-5. Всеки месец продължителността може да е различна – особено през първите години.

Менструацията е ежемесечна, но в началото цикълът може и да няма редовен ритъм – докато организмът ти привикне. Когато с течение на времето се регулира, е добре да си водиш календарче.

Може ли предварително да се прогнозира кога ще започне мензисът?

Гърдите ти може да набъбнат и леко да се увеличат, може да се появи акне или петна по лицето около седмица преди началото. През първата година менструацията може да настъпи и без изобщо да я очакваш.

А може ли да се забременее по време на менструация?

Да, макар и рядко, защото спермата може да оцелее в тялото ти два дни.

Болезнено ли е първото поставяне на тампон?

Не, но преди това прочети внимателно инструкциите.

Мога ли да се упражнявам да поставям тампон преди да имам менструация?

Не е удачно, защото може да доведе до дразнения или възпаление.

Ами ако конецът на тампона се скъса?

Невъзможно е, той е здраво закрепен за тампона.

Мога ли да се измия, докато тампонът е в мен?

Да. Без проблем.

Какво знаят момчетата за менструацията?

Обикновено почти нищо. Освен например нещо от телевизията или пък от по-голямо момиче. Не се безпокой – ако ти самата не кажеш, никой няма да разбере, че си с мензис.

„Бях на 11 години. Понякога виждах, че бикините ми са изцапани с нещо бяло-жълтеникаво. Много се притеснявах да кажа на мама. Една година по-късно ми дойде мензисът.“



Наистина подобно течение може да е и предвестник на първата менструация.

СЪЗРЯВАНЕТО НА МОМЧЕТАТА

Какви промени настъпват в тялото?

Сексуалното съзряване настъпва в периода между 10- и 18-годишна възраст, но най-често започва на около 13-14 години.



Ставаш по-висок и мускулест. Раменете ти стават по-широки. Гениталиите ти също нарастват.

По-бързо или по-бавно – тялото ти се променя.

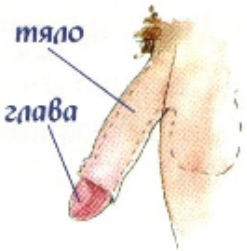
Това са само някои от по-очевидните промени. Естествено, настъпват и други – не по-малко важни. Променя се твоята емоционалност, чувствителността и приоритетите ти стават различни.



Гласът ти става по-плътен. Окосмяват се различни части на тялото – краката, гениталиите, раменете, лицето, гърдите. По лицето и гърдите може да се появят пъпки, които се наричат акне и понякога може да бъдат и болезнени. Не бива да се опитваш да разчесваш или “изтискваш” пъпките, защото така трайно можеш да увредиш кожата си!

ПЕНИСЪТ

***Пенисът** (мъжкият полов орган) има две части – глава и тяло. Главата, и най-вече нейната юздичка, е много по-чувствителна от тялото.*



Обикновено мъжкият пенис е мек и виси надолу. Освен, разбира се, ако не е в ерекция, т.е. сексуално възбуден.

Как се получава ерекция?

Със семенна течност ли се изпълва пенисът?

Не, той се изпълва с кръв – прилича на гъба, която се насища с кръв при възбуда:

- *пенисът се издува;*
- *става по-дълъг;*
- *щръква напред и нагоре.*

Ерекция получават всички, дори бебетата и старците.

Не може предварително да се предвиди кога ще настъпи ерекция.

Тя настъпва без предизвестие, понякога при крайно неподходящи условия.

Алкохолът и наркотиците пречат на ерекцията!

Пречат и стресът, притеснението да не ти се присмеят, да не се изпразниш бързо или пък да не се стигне до бременност.

Много млади мъже се притесняват, че пенисът им е малък. Трябва да знаеш, че пенисите наистина имат различни размери, но тази разлика е минимална.

Ще ти изглежда по-голям, ако се огледаш в огледалото в цял ръст.

Пенисът на младежите обикновено е с дължина 6-10 см и съответно 12-19 см при ерекция. Дебелината му във възбудено състояние най-често е 3-4 см.

Освен това например при много студено време или пък при стрес пенисът се свива и скъсява.

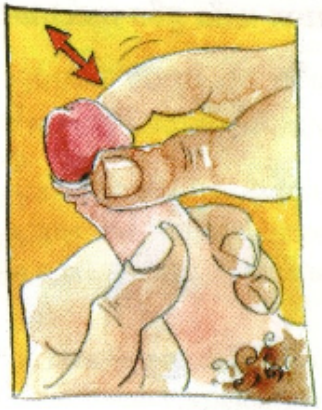
Ако разглеждаш пениса си лежейки или прав, той ще ти се струва по-малък, защото го гледаш отгоре надолу.

Повечето 12-годишни момчета имат пенис, дълъг 3-5 см, а при ерекция той може да достигне 8 см.

Упражнения, дърпане или пък каквото и да било друго няма да променят размера на твоя пенис.

ПРЕПУЦИУМЪТ

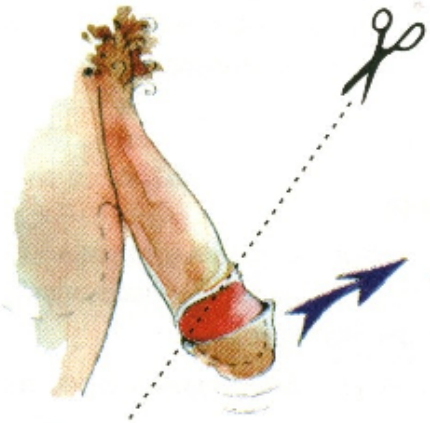
***Препуциумът** е тънка кожица, която покрива главата на пениса. При ерекция препуциумът се дръпва надолу и главата се оголва.*



Обикновено препуциумът се издърпва надолу без проблеми. Ако обаче е по-плътен, ерекцията може да е болезнена. Ако препуциумът ти е по-плътен, можеш да улесниш издърпването назад с масажи под душа – разбира се, трябва да ги правиш постепенно и внимателно.

Ако не се миеш както трябва, под този препуциум се появява бяло-жълтеникаво гъсто течение, наречено смегма. Ако не искаш да "ухаеш" на развалено сирене, всеки ден се измивай добре.

Ако пак имаш проблем, най-добре е да се консултираш с лекар. Понякога се налага незначителна и съвсем безопасна оперативна намеса.



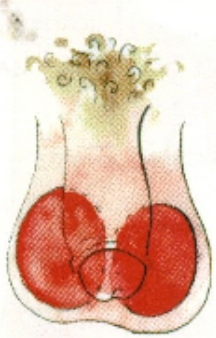
Обрязване

Цялостното отстраняване на препуциума се нарича **обрязване**. Днес много мъже в света са обрязани – предимно по религиозни съображения. Мюсюлманите и евреите например ги обрязват още като деца. Това няма никакво отношение към способността да се доставя или получава сексуална наслада.

ТЕСТИСИТЕ

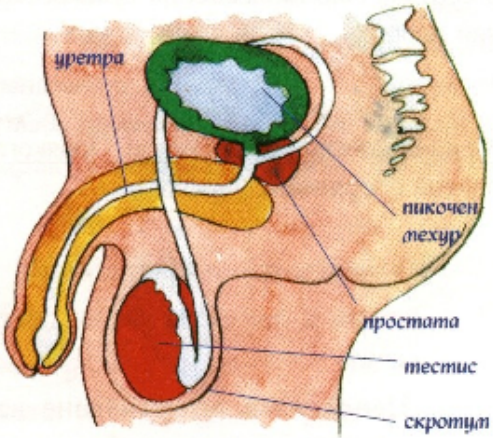
Всеки мъж има два тестиса.

Тестисите произвеждат сперма, която оплождa женската яйцеклетка, за да се зачене бебето.



Тестисът има овална форма. Двата тестиса са приблизително с едно и също тегло и размер.

Тестисите са свързани с пениса чрез дълга тънка тръбичка. Както семенната течност, така и урината преминават през един и същи канал – т.н. уретра.



Единият тестис (обикновено левият) често е малко по-надолу от другия. Затова, когато тичаш, те не се удрят един в друг.

Тестисите се намират в „торбичка", наречена скротум. Той не е разположен в самото тяло, тъй като спермата трябва да се поддържа по-хладна, отколкото е телесната температура (37°C).

Мокри сънища

На повечето млади мъже се случва да се събудят в леглото и да усетят, че са се изпразнили. Може и да е неприятно, че сте оставили петна по чаршафите, но всъщност мокрите сънища са нещо напълно нормално.

Повечето млади мъже започват да еякулират на 13-14 години и понякога това става изненадващо.

ЕЯКУЛАЦИЯТА

Всъщност какво става?

Сексуалната възбуда води до свиване на мускулите в пениса и изхвърляне на семенна течност.

Понякога еякулацията изхвърля семенната течност доста надалеч, а друг път тя едва сълзи. Течността може да е гъста и жълтеникава или пък прозрачна и водниста.

Семенът е течност с млечнобял цвят, в която плуват сперматозоидите. Само един сперматозоид е достатъчен, за да оплоди яйцеклетката. Всеки от тестисите произвежда около 2000 сперматозоида в секунда, а това прави около 200 милиона дневно.

Семенът се запазва в основата на пениса до следващата еякулация.



Капка семен с този размер съдържа около 1500 сперматозоида.

По време на мъжкия оргазъм се получават от 3 до 5 контракции. Всяка от тях трае около секунда. Обикновено първите три са най-силни. При всяко изпразване се отделя около една чаена лъжица семен, съдържаща 200 милиона сперматозоида.

Колко често може да еякулира един мъж?

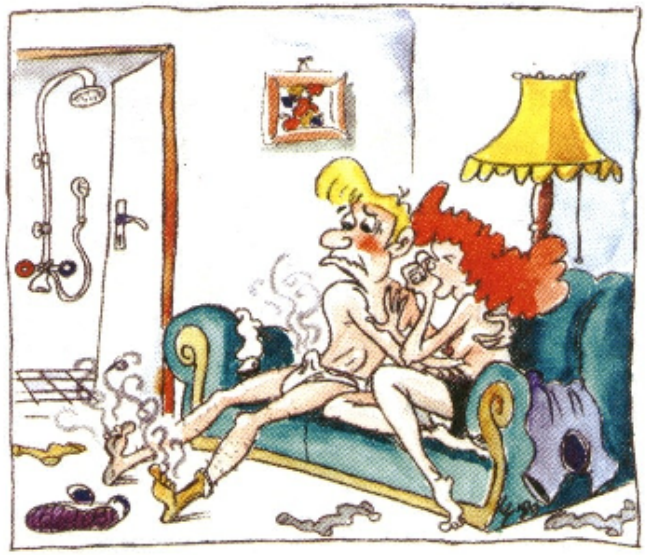
Зависи. Някои младежи могат да го правят по няколко пъти на ден, други – много по-рядко.

Мастурбирането

Мастурбацията означава стимулиране чрез търкане на мъжките или женските полови органи (пенис, клитор). Мастурбирането може да започне още на 5-6-годишна възраст, но то е неосъзнато и преди да е настъпило половото съзряване до еякулация не може да се стигне.

Мастурбирането е напълно безопасно, стига да са чисти ръцете. То помага да опознаеш по-добре тялото си, да разбереш какво ти харесва и какво – не. Естествено мастурбирането не е задължително и не трябва да се превръща в самоцел.

ХИГИЕНАТА



Грижата за тялото е израз на себеуважение. Не пренебрегвайте старателното измиване на половите органи. Началото на активния полов живот налага още по-строги изисквания към хигиената.

При **младите дами** отворът за уриниране, вагиналният отвор и анусът са разположени много близо един до друг и между тях лесно се разпространяват бактерии. За да се избегнат инфекции, след ходене в тоалетната бърсането трябва да се осъществява отпред назад. Трябва ежедневно да се измиват външните полови органи, като се разтворят големите и малките срамни устни и се почистят гънките между тях, тъй като там също се натрупва секрет.

- Преди и след полов акт това измиване е задължително.
- По време на менструация е добре да зачести броят на измиванията, а превръзките и тампоните да се сменят през няколко часа.

Младите господа трябва ежедневно да измиват добре пениса, скротума и аналната област.

- След оголването на главата на пениса трябва добре да се измиват гънките около нея, защото там се натрупва секрет.
- Непосредствено преди и след полов акт пенисът и скротумът също задължително трябва да се измият.
- След уриниране е желателно пенисът да се измие с хладка вода или поне да се изтрие с тоалетна хартия.

БЕЗОПАСНИЯТ СЕКС



Около 100 хиляди тийнейджърки забременяват всяка година по света.

Млади дами, помнете, че може да забременеете при всеки от следните случаи:

- ако пенисът не е проникнал във влагалището, а върху срамните устни е попаднала сперма;
- независимо от позата по време на половия акт;
- ако не сте изпитали оргазъм;
- при първия полов контакт;
- в периода на менструалното кървене;
- в периода на кърмене.

Безопасният секс означава съзнателно вземане на решение и от двамата партньори как да се предпазват от нежелано забременяване и от полово предавани болести.

Редовното и правилно използване на различните контрацептивни средства ви дава възможност:

- спокойно и трезво да прецените кога и колко деца да имате;
- пълноценно и без притеснение от нежелана бременност да се наслаждите на сексуалното общуване;
- да избегнете евентуален аборт и физическите и психически травми, до които води той.

КОНДОМЪТ – НЯКОИ ПОЛЕЗНИ УКАЗАНИЯ



За да си сигурен, че ще поставиш правилно кондома, няма нищо странно в това да „потренираш" с банан или морков.



Кондомът се поставя, когато пенисът е вече в ерекция. Естествено, поставянето може да извършиш както ти, така и партньорката ти. Провери срока на годност. Отвори опаковката и внимателно извади кондома.



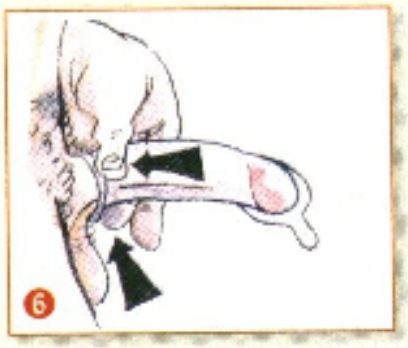
Кондомът се поставя по-лесно, ако предварително се издърпа кожицата на главата на пениса към неговата основа.



При поставянето на кондома внимателно стисни резервоарчето на върха му с два пръста, за да излезе въздухът. По този начин ще освободиш място за спермата и ще намалиш риска от евентуално спукване по време на акта.



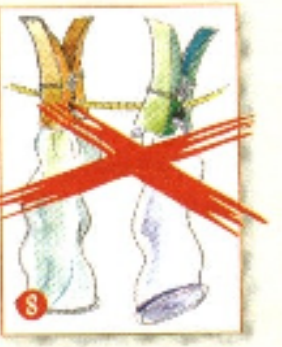
Кондомът е поставен правилно, ако покрие по възможност целия пенис.



В края на половия акт ти или твоята партньорка леко притиснете кондома към пениса и внимателно го извадете от вагината. Завийте добре кондома в хартия и го изхвърлете.



Ако установите, че кондомът е пробит или се е изхлузил по време на акта, не разчитайте на шанса, а потърсете съвета на специалист.



Никога не употребявай повторно един и същи кондом! Всички видове са за еднократна употреба.

Това издание се публикува със съдействието на Фонда за иновации на Международната федерация по семейно планиране.

БЪЛГАРСКА АСОЦИАЦИЯ ПО СЕМЕЙНО ПЛАНИРАНЕ И СЕКСУАЛНО ЗДРАВЕ

IPPF International Planned Parenthood Federation