

ROMANIAN
ANGEL APPEAL

DRAGOSTE = SEX?

SUMAR

1 ADOLESCENȚĂ

- pubertate, adolescență
- prietenie, iubire, dragoste
- cum îmi pot arăta sentimentele față de persoana iubită?
- când este indicat să-mi încep viața sexuală?
- care sunt riscurile începerii vieții sexuale?
Cum mă pot proteja de boli?
- de ce trebuie să mă protejez de boli cu transmitere sexuală?
- e necesar să discut cu partenerul sau partenera despre protecție?
- cu cine pot să discut probleme legate de sex?
Cum pot să mă informez?

2 CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE CORPUL TĂU?

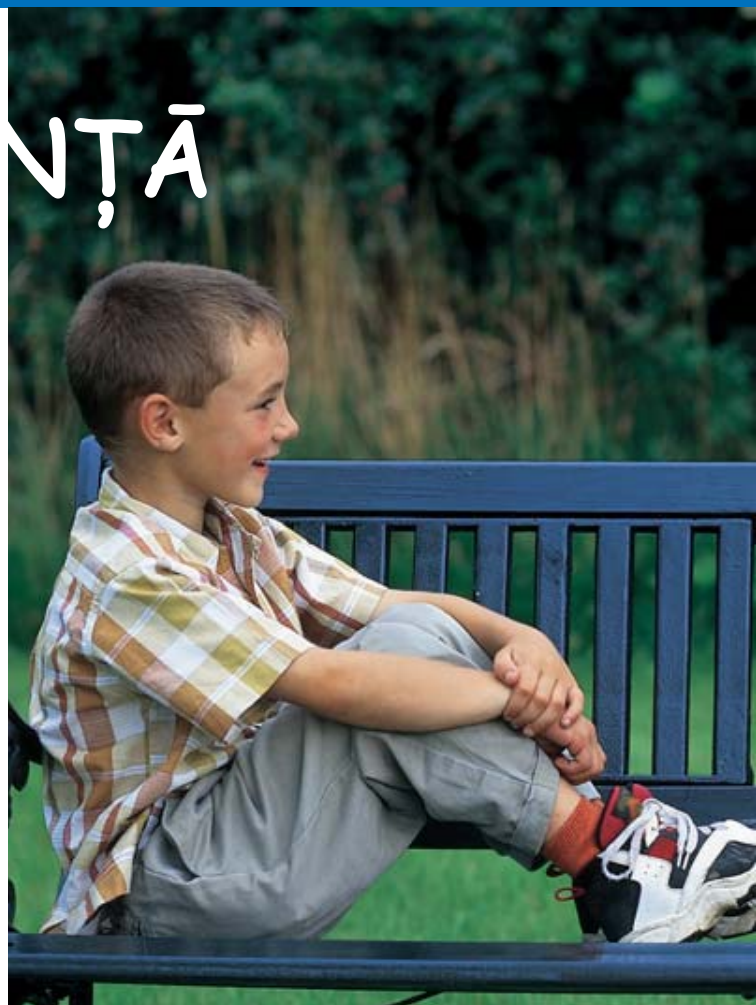
- despre sexualitatea feminină (minighid anatomic și fiziologic)
- despre sexualitatea masculină (minighid anatomic și fiziologic)
- igiena organelor intime

1 ADOLESCENȚĂ

Adolescența este o perioadă a schimbărilor. În această perioadă corpul și mintea se dezvoltă rapid. Adolescența este o etapă importantă în procesul de maturizare. În această perioadă te poți simți matur, dar, în același timp, poți să te consideri încă un copil. În această perioadă îți vin multe întrebări în minte, poți trece prin mari incertitudini și ai nevoie de sprijinul celor din jurul tău. Uneori te poți simți confuz și neînțeles. Aceasta este perioada în care îți se formează caracterul, iar personalitatea se dezvoltă. Tot acum, îți cauți modele și valori pe care să le adopți și în care să crezi. În această perioadă dorești să fii cât mai independent, dar te poți lovi de dorința părinților de a te ține sub control. În această situație pot apărea conflicte. Cel mai bine în aceste condiții este să încerci să-i înțelegi, chiar dacă tu crezi că abordarea lor nu este cea mai potrivită. Împreună puteți găsi soluții pentru a-ți câștiga o independență acceptată de părinți.

Pubertate-adolescență

Pubertatea este perioada care marchează sfârșitul copilăriei și începutul maturizării. Pubertatea poate începe la 8-9 ani și se poate încheia la 14-15 ani. Vârsta poate să difere de la persoană la persoană. În această perioadă corpul produce hormoni care



accelerează ritmul de creștere. Astfel, apar primele semne ale maturizării.

Acum încep să se dezvolte organele sexuale și să apară semne ale pilozității în zona genitală. La băieți încep să apară modificări ale vocii și să le crească mustața, barba, etc. Fetelor încep să le crească sânii, pielea devine mai moale și catifelată, părul devine mai mătășos și mai fin. Tot fetele vor avea ciclul menstrual, semn că vor deveni în curând femei.

În timpul pubertății corpul începe să te surprindă de la o zi la alta, observi că ți-au crescut mâinile, parcă, așa, ca din senin, că pantalonii au devenit prea scurți, iar hainele nu îți mai vin.



Aceste modificări ale corpului sunt absolut normale și toată lumea trece prin ele. Pubertatea nu ocolește pe nimeni și este o etapă obligatorie în procesul de maturizare.

Adolescența este perioada marilor transformări ale corpului și ale psihicului. Adolescența poate să înceapă la 12 ani și poate să se termine la 18 ani. Trebuie să înțelegi însă că vârsta la care apar modificările variază de la o persoană la alta.

Din punct de vedere psihologic, adolescența este mai mult decât descoperirea maturizării sexuale, este descoperirea drumului către tine însuși, este calea prin care începi să afli cine

ești, ce vrei să devii, care ai vrea să fie locul tău în lumea în care trăiești.

Prietenie, iubire, dragoste

Anumite relații apar din considerente practice – relația cu profesorii, colegii, iar altele se bazează pe sentimente, interese și dorințe comune. Dacă până nu demult persoanele cele mai apropiate îți erau cele din familia ta - părinții, bunicii, frații și surorile - acum, cercul acestor persoane este mai mare, incluzând și persoane de vârstă apropiată cu care simți că ai mai multe în comun.

Prietenia începe de la un sentiment spontan de simpatie, de la sentimentul că ești înțeles și că ai găsit o persoană în care să ai încredere. Atunci când împărtășești prietenului/prietenei emoțiile, trăirile tale, vei înțelege mai bine sentimentele și gândurile proprii. Însă, nu este întotdeauna ușor să-ți găsești un astfel de prieten căruia să-i împărtășești problemele care te apasă. Este foarte important să îți alegi cu grijă prietenii cărora să le poți spune micile sau marile tale secrete.

Despre iubire s-au spus foarte multe, există și multe definiții. Un lucru este însă sigur: iubirea este unul dintre cele mai intense sentimente pe care le poate trăi omul. Iubirea poate face omul să simtă căldura, protecție, liniște, încredere în sine și putere.

Este important să iubim oamenii pentru calitățile pe care le au și să îi apreciem pentru ceea ce sunt ei în realitate.

Dragostea înseamnă...

- ...sentimente față de o persoană, dorința de a petrece cât mai mult timp împreună, de a o înțelege și de a fi înțeles, puterea de a-i împărtăși cele mai ascunse gânduri și sentimente, devotament, dorința de a-i oferi mai mult decât primești.
- ...să ai grijă de partener și să-i dorești fericirea;
- ...să simți respect pentru partener;
- ...să fii prieten cu partenerul tău;
- ...să poți discuta cu partenerul tău despre lucrurile dificile;
- ...să vă împărtășiți viața și să vă distrați împreună.

Dragostea nu înseamnă...

- ...să-ți fie frică de partener;
- ...să fii silit să faci sex sau ceva ce nu-ți place.

Cum îmi pot arăta sentimentele față de persoana iubită?

Îi poți arăta unei persoane că o iubești și fără să ai o relație sexuală cu acea persoană.

Sunt mai multe moduri în care poți exprima sentimentele: gesturi, atitudini, care transmit uneori mai mult decât consumarea actului în sine. Timpul petrecut împreună, modul în care te porți cu persoana pe care o iubești, sunt dovezi ale

sentimentelor pe care le ai pentru acea persoană. Sinceritatea și fidelitatea față de partener sunt de asemenea importante. Sărutul, îmbrățișarea sunt moduri de împărtășire a afecțiunii și pot fi foarte pasionale!

Nu uita că este nevoie de timp pentru a putea cunoaște pe cineva și pentru a putea spune că îl iubești sau că o iubești.

Când este indicat să-mi încep viața sexuală?

Unii adolescenți experimentează sexul și cred că dacă vor dobândi o asemenea experiență, vor obține dragoste, intimitate, popularitate, maturitate și autorealizare. În schimb, rezultatele pot fi cu totul altele.

În foarte multe cazuri există presiunea grupului: dacă nu faci ca ceilalți nu ești acceptat. Important este să îți dai seama că este o decizie care trebuie bine analizată și că trebuie să te simți pregătit(ă).

Important e să fii tu cel sau cea care hotărăște să își înceapă viața sexuală, nu „prietenii” care se laudă că sexul nu mai are secrete pentru ei. Dacă nu ești pregătit, cel mai bine este să aștepti.

ai încă un mic secret: cei care vorbesc în gura mare despre “experiențele lor sexuale” nu au înțeles de fapt mare lucru despre dragoste.

Nu te simți în dezavantaj atunci când te afli în preajma unor astfel de persoane. Încearcă să ai încredere în tine, în ceea ce gândești și simți tu. Tu știi cel mai bine ce este bine pentru tine.

Unii susțin că sexul constituie una dintre necesitățile noastre fiziologice, la fel cum sunt somnul, mâncarea și ca această

necesitate trebuie satisfăcută regulat pentru a menține sănătatea fizică și psihică; omul poate însă trăi o anumită perioadă fără a întreține relații sexuale și fără a-și periclita sănătatea.

În realitate, relațiile sexuale presupun responsabilitate față de propria persoană și față de partener/ă.

Nu uita că în momentul în care îți începi viața sexuală va trebui să te protejezi și pe tine și pe partenerul tău de infecțiile cu transmitere sexuală și de sarcinile nedorite. O persoană care are o boală cu transmitere sexuală poate minți că este sănătoasă numai pentru a găsi un partener de sex. Dar, în multe cazuri, bolnavul însuși nu știe ce boală are și, până află, infectează și alți oameni.

Singura modalitate de a te proteja este folosirea prezervativului ca fiind singura modalitate de protecție împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală.

Care sunt riscurile începerii vieții sexuale? Cum mă pot proteja de boli?

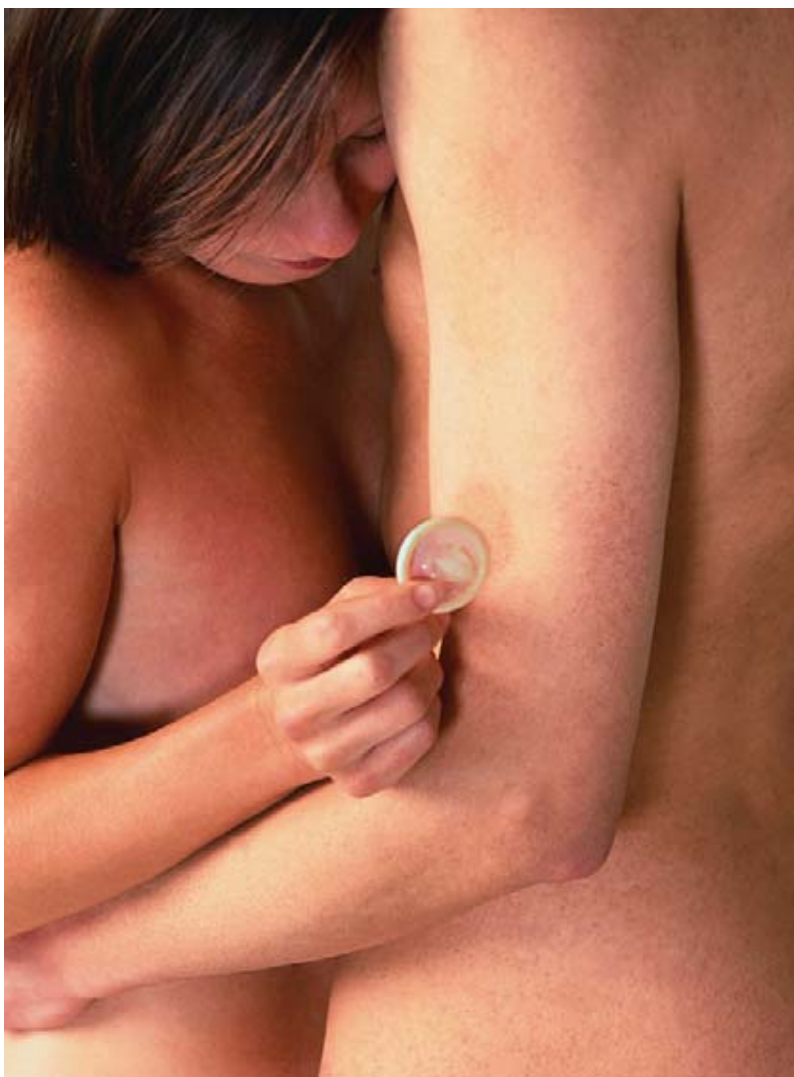
Atunci când te hotărăști să îți începi viața sexuală, este bine să te gândești înainte, pentru că, dacă te gândești după, s-ar putea să nu te mai ajute la nimic.

Nu uita că poți să spui „nu!” dacă partenerul sau partenera îți propune să aveți o relație sexuală, și asta nu înseamnă că ești fraier(ă), ci că știi ce vrei

La ce să te gândești? În primul rând la faptul că, dacă nu te protejezi, te poți îmbolnăvi sau riști să devii părinte fără

să vrei. Poate că deja te-au trecut fiori reci pe șira spinării când ai citit “să devii părinte”. A fi părinte este o treabă extrem de serioasă și de grea. Iar tu știi deja asta.

Tot ce ai de făcut este să te asiguri că ai un prezervativ în buzunar și să-l folosești atunci când ai o relație sexuală (asta înseamnă să ai o relație sexuală protejată).



Există mai multe metode pentru a împiedica apariția unei sarcini nedorite, dar de boli nu te protejează decât abținerea și prezervativul.

De ce trebuie să mă protejez de infecțiile cu transmitere sexuală?

Chiar dacă majoritatea acestor boli pot fi tratate (dacă sunt depistate la timp!), există și boli pentru care nu s-a descoperit încă un tratament care să asigure vindecarea completă: hepatitele virale (de tip B și C), infecția cu HIV, infecția herpetică.

Ce sunt hepatitele virale ?

Hepatita B este o boală care afectează ficatul și care, netratată, duce la ciroză. Această boală se transmite pe cale sexuală, prin sânge, prin folosirea în comun a seringilor nesterilizate și de la mamă la făt. Pentru că este greu de depistat (doar prin analiza sângelui), boala poate trece neobservată, iar cel care este bolnav o poate transmite fără să știe.

Hepatita C este, de asemenea, o boală care se transmite pe cale sexuală.

Hepatita B este singura boală cu transmitere sexuală pentru care există un vaccin.

Ce este infecția cu HIV?

HIV este un virus care afectează sistemul imunitar, adică scade capa-

Este suficient să „uiți” o singură dată să folosești prezervativul și poți contracta o boală sau poți să devii tătuc sau mămică

itatea de apărare a organismului împotriva infecțiilor. Acest virus se transmite prin relații sexuale neprotejate (fără pre-

zervativ), prin sânge, prin ace și seringi nesterilizate, sau prin alte instrumente nesterilizate care pot pătrunde prin piele (ex: unghiera, forfecuța de manichiură). Infecția cu HIV poate fi depistată numai după 3 luni de la infectare, deci este posibil ca o persoană infectată să transmită boala prin contact sexual fără să știe.

Ce este herpesul genital?

Herpesul genital este o infecție sexuală foarte des întâlnită, pentru care nu există încă un tratament care să asigure vindecarea definitivă.

Boala se manifestă prin febră și prin apariția unor mici vezicule în jurul locului infectat, care se transformă în câteva zile în ulcerații dureroase.

Chiar dacă virusul se manifestă periodic, o persoană care se infectează cu herpes genital păstrează infecția toată viața.

Toate aceste boli pot fi evitate doar dacă nu ai relații sexuale sau dacă ai relații sexuale protejate (dacă folosești prezervativul).

Chiar dacă ai deja o boală cu transmitere sexuală, tot ai nevoie de protecție, pentru că o altă boală o agravează pe cea pe care o ai deja și e posibil ca tratamentul să nu te mai ajute la fel de bine ca până atunci.

E necesar să discuti cu partenerul sau partenera despre protecție?

E mai bine să discuți înainte cu partenerul sau partenera despre protecție pentru că s-ar putea să constăți că fiecare a presupus că de asta se ocupă celălalt.



S-ar mai putea să ai surpriza ca partenerul sau partenera să nu fie interesat(ă) de o relație sexuală protejată și atunci trebuie să te gândești dacă merită să mergi mai departe sau nu.

Cine cumpără prezervative?

Nu e o regulă că băiatul cumpără prezervative, dar se presupune că el ar trebui să le cumpere (fetele s-ar putea să se jeneze să ceară prezervative la magazin). Este aceeași regulă nescrisă în care fetele sunt cele care își cumpără pastile anticoncepționale.

Multor tineri le este rușine să intre în farmacie sau să meargă la chioșcul din colț și să cumpere prezervative. Dar gândește-te: aceste produse sunt atât de răspândite tocmai pentru a fi folosite. ^a Cine le cumpără? Numai o persoană inteligentă, încrezătoare în sine și educată. O persoană ca tine!

Să constăți că aveți amândoi prezervative e amuzant, dar e de preferat situației în care nu aveți nici unul din voi.

^a Chiar dacă ești sigur că partenerul/a îți este fidel/ă este bine să faceți sex protejat. De ce? Gândește-te la următorul exemplu: să zicem că partenerul tău a avut până la tine alți parteneri. Care, la rândul lor, au făcut dragoste cu alte persoane, care, și ele, au avut alte experiențe sexuale. Este un lanț al partenerilor, iar dacă nu folosiți prezervativ există riscul ca infecțiile lor să ajungă și la voi.

Cu cine pot să discut probleme legate de sex? Cum pot să mă informez?

De dorit ar fi ca primele informații despre sex să le primești de la părinți și ca ei să te ajute să iei cele mai bune decizii pentru tine. De multe ori însă, părinții nu sunt prea dispuși să discute astfel de subiecte cu copiii. În orice caz, nu-i scoate din calcul pe părinți, pentru că sunt de bază în cele mai multe situații. La ei poți apela cel mai repede, îți sunt cel mai aproape la nevoie și sunt cei mai dornici să te ajute, chiar dacă asta nu se vede întotdeauna.

Dacă crezi că părinții nu vor vrea să discute acest subiect încearcă să găsești un alt membru al familiei dispus să te ajute: un frate sau soră mai mare, un verișor sau chiar o mătușă sau unchi.

Și dacă nu ai pe nimeni în familie cu cine să vorbești pe aceasta temă, poți să apelezi la altcineva. De exemplu: medicul sau asistenta de la cabinetul școlar, sau medicul de familie.

Dacă în oraș există un cabinet de planificare și contracepție, nu ezita să îl vizitezi. Acolo poți obține consultații medicale, informații și sfaturi utile, dar și prezervative și pastile anticoncepționale. Consultațiile sunt gratuite, iar informațiile neprețuite.

Psihologul te poate ajuta eficient, mai ales dacă nu prea știi ce decizii să

iei, îți e teamă sau ai complexe. Nu uita: la psiholog se duc cei care sunt suficient de deștepți ca să își dea seama când au nevoie de ajutor. Și încă ceva: ce discuți cu psihologul rămâne secret, așa că poți să îi spui sincer tot ce te supără!

O altă sursă de informație o constituie cărțile și broșurile de educație sexuală. În aceste cărți și broșuri poți afla informații despre corpul tău și despre transformările care au loc pe măsură ce crești, poți primi sfaturi utile despre cum să te menții sănătos și despre ce trebuie să știi și să faci atunci când îți începi viața sexuală.

Atenție!

Nu confunda cărțile și revistele de educație sexuală cu revistele pornografice. Diferența dintre ele este că revistele de educație sexuală te ajută să înțelegi mai multe despre tine și corpul tău, în timp ce revistele pornografice îți vând o imagine comercială despre corp și despre sex.

Cei care scriu sau pozează în aceste reviste vor să șocheze, să atragă atenția, și nu au nici un interes să fie sinceri.

La vârsta ta este important să fii bine informat(ă) și să nu ai complexe, iar pentru asta cel mai bine te ajută cărțile și broșurile scrise de profesioniști.



2 CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE CORPUL TĂU?

Cele mai vizibile schimbări care se produc în adolescență sunt cele fizice. Indiferent dacă ești fată sau băiat vei observa cu uimire transformări aproape zilnice ale corpului. Uneori părinții vor fi la fel de uimiți că ai ajuns deja la vârsta la care dai deoparte jucăriile și nu vor ști cum să discute cu tine despre aceste transformări. De aceea este mai ușor ca înainte de a discuta cu cineva despre ce se întâmplă cu tine să citești, să cauți broșuri sau alte materiale informative.

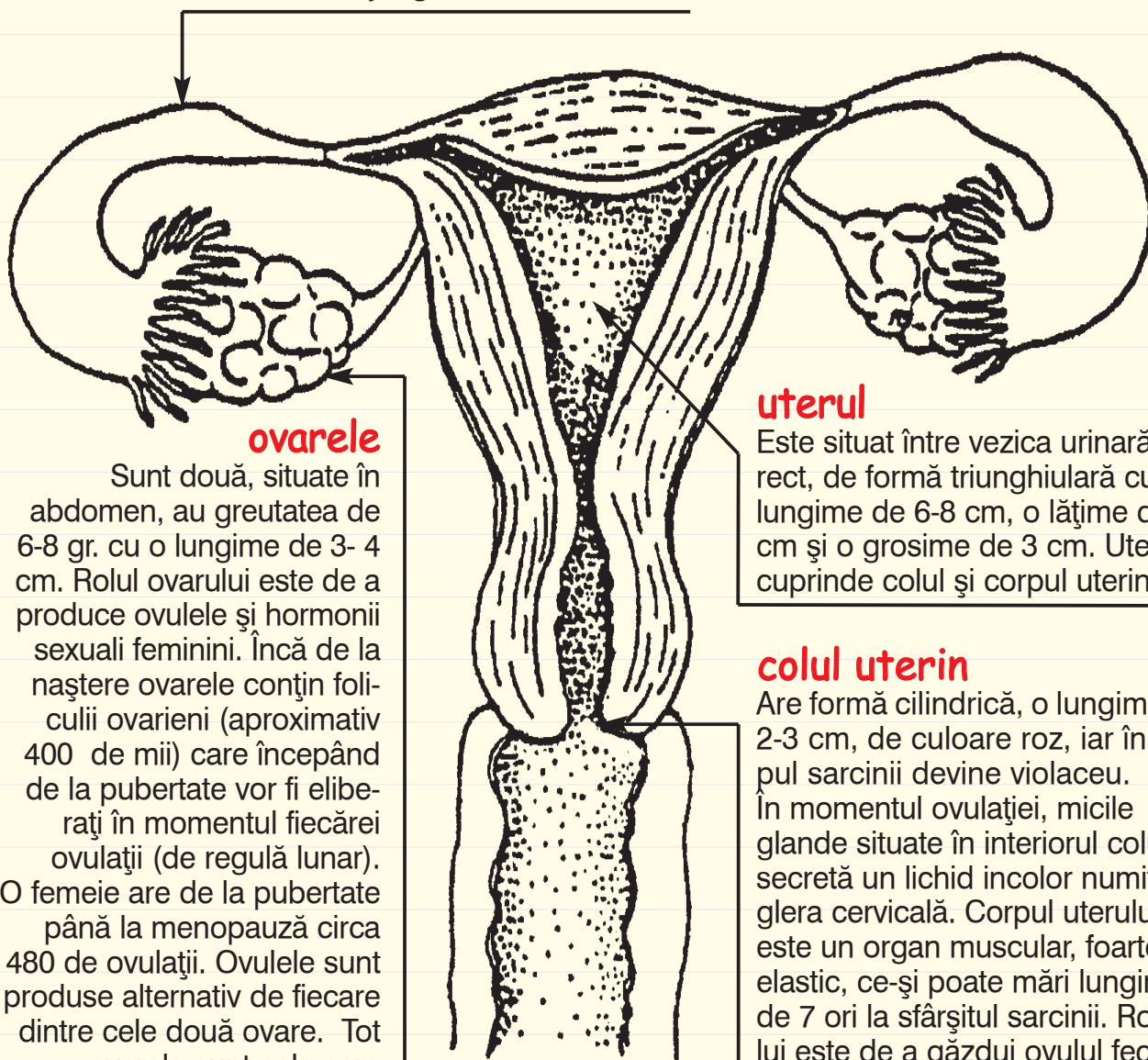
Și trebuie să nu-ți fie teamă și rușine de ceea ce se întâmplă cu corpul tău. Pentru că totul este normal. Este inedit dar firesc. Privește totul ca pe o aventură în care vei cunoaște lucruri și senzații noi. O aventură în care te vei descoperii.

Iar atunci când vei fii pregătit/ă vei putea afla mai multe despre ce înseamnă o relație.

Nu te rezuma să afli lucruri doar despre tine. Dacă vrei să fii respectat/ă, trebuie la rândul tău să știi cât mai multe despre partenerul/a tău/ta.

trompele uterine

Fac legătura între uter și ovare, având o lungime de 7-12 cm, fiind mai largi către ovare. De asemenea, după actul sexual, o parte din spermatozoizii ejaculați în vagin se urcă și ajung aici. Deci trompele sunt locul de întâlnire a spermatozoizilor cu ovulul, aici având loc fecundarea. Prin ele ovulul produs de ovar ajunge în uter.



ovarele

Sunt două, situate în abdomen, au greutatea de 6-8 gr. cu o lungime de 3-4 cm. Rolul ovarului este de a produce ovulele și hormonii sexuali feminini. Încă de la naștere ovarele conțin foli-culii ovarieni (aproximativ 400 de mii) care începând de la pubertate vor fi eliberați în momentul fiecărei ovulații (de regulă lunar). O femeie are de la pubertate până la menopauză circa 480 de ovulații. Ovulele sunt produse alternativ de fiecare dintre cele două ovare. Tot ovarele sunt cele care secretă hormonii feminini, sub acțiunea cărora organismul fetelor capătă trăsături fizice caracteristice sexului feminin.

uterul

Este situat între vezica urinară și rect, de formă triunghiulară cu o lungime de 6-8 cm, o lățime de 5 cm și o grosime de 3 cm. Uterul cuprinde colul și corpul uterin.

colul uterin

Are formă cilindrică, o lungime de 2-3 cm, de culoare roz, iar în timpul sarcinii devine violaceu. În momentul ovulației, micile glande situate în interiorul colului secretă un lichid incolor numit glera cervicală. Corpul uterului este un organ muscular, foarte elastic, ce-și poate mări lungimea de 7 ori la sfârșitul sarcinii. Rolul lui este de a găzdui ovulul fecundat și de a permite dezvoltarea fătului și ieșirea acestuia pe lume la naștere.

vaginul

Are forma unui cilindru turtit ce se întinde de la vulvă la colul uterin (uter), el măsoară aproximativ 7-10 cm lungime și 4 centimetri lățime.

Pereții vaginului prezintă transformări ce corespund fazelor ciclului menstrual; în general ei sunt foarte elastici și conțin o serie de glande care secretă un mucus specific.

vulva

Reprezintă partea externă a aparatului sexual feminin. Vulva este formată din buzele mari (labiile majore) și buzele mici (labiile minore), care acoperă clitorisul.

Vulva mai adăpostește meatul urinar (orificiul pe unde se elimină urina) și o membrană elastică, numită himen.

Suprafața, grosimea, elasticitatea și forma himenului sunt variabile, la virgine închide aproape complet orificiul vaginului, lăsând numai spațiul necesar pentru trecerea sângelui menstrual. Există și cazuri în care himenul nu prezintă această perforare care să permită scurgerea sângelui menstrual, iar pentru situațiile de acest gen se impune o intervenție chirurgicală prin care să fie perforată ușor membrana himenală.

clitorisul

Are o formă cilindrică, porțiunea sa internă fiind situată sub pubis.

Este un organ erectil care își mărește dimensiunea în stare de excitație.

labiile mari

Două perechi de cute de piele de fiecare parte a vaginului; protejează clitorisul, ca și orificiile externe ale uretrei și a vaginului.

orificiul uretrei

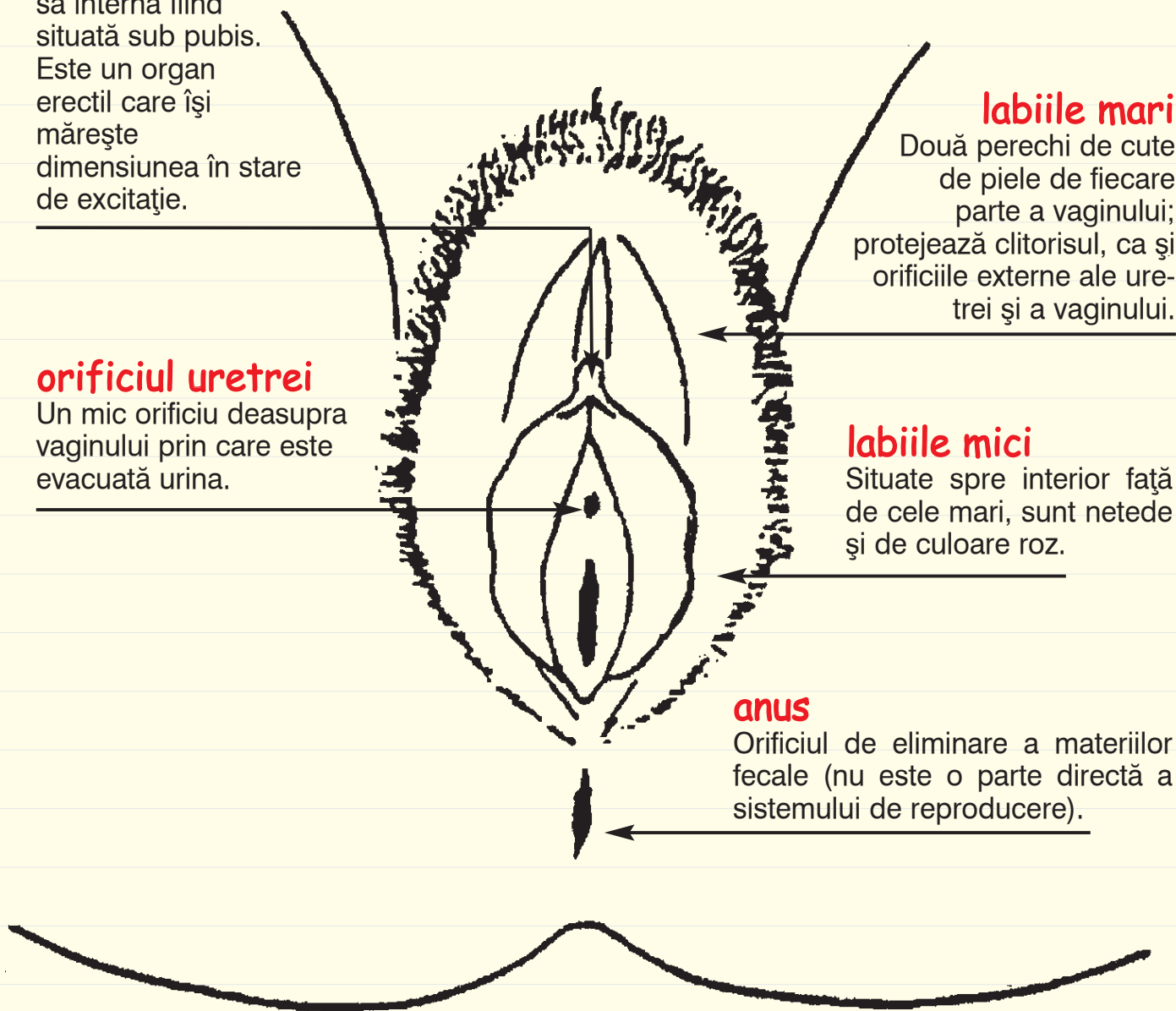
Un mic orificiu deasupra vaginului prin care este evacuată urina.

labiile mici

Situate spre interior față de cele mari, sunt netede și de culoare roz.

anus

Orificiul de eliminare a materiilor fecale (nu este o parte directă a sistemului de reproducere).



Menstruația: întrebări și răspunsuri

Ce este menstruația?

Menstruația este o sângerare a fetelor și al femeilor și care durează câteva zile.

Când va începe ciclul meu menstrual?

De obicei, când ai 12 sau 13 ani, dar se poate și la 8 sau la 17 ani. Ciclul menstrual va începe atunci când

organismul este pregătit. Nu poți nici să-i grăbești apariția, nici să-l oprești.

În perioada pubertății, sânii vor începe să crească, va crește păr sub brațe și în zona pubiană. Vor avea loc schimbări și în organism. Deși ești prea tânără să te gândești că ai putea avea un copil, organismul este pregătit pentru asta.

În ovarele fetelor se găsesc o mulțime de ovule. Când ating vârsta pubertății, în fiecare lună ovarele elimină câte un ovul. Ovulul se deplasează din trompa uterină în uter. Uterul este locul unde va crește fătul, dacă ovulul a fost fertilizat de sperma unui bărbat.

Uterul este pregătit în fiecare lună pentru o posibilă sarcină, iar învelișul său membranos devine gros și moale.

Timpul scurs între o menstră și următoarea se numește ciclu menstrual. Fetele vorbesc deseori despre un ciclu menstrual care apare lunar sau la 28 de zile, dar multe fete au un ciclu mai lung sau mai scurt decât cel menționat. Așa că nu te aștepta ca ciclul tău menstrual să fie la fel ca cel ca al prietenelor tale.

Până când voi avea ciclul menstrual?

Până ce vei avea aproape 50 de ani. În perioada sarcinii, femeile nu au ciclu. După naștere, ciclul menstrual se reinstalează.



Cum voi afla când va începe ciclul menstrual?

Sânii vor deveni dureroși sau puțin mai mari. S-ar putea să îți apară pete pe față sau să te simți indispusă înainte de începerea menstruii. Deseori te vei simți mai bine după ce începe ciclul menstrual. S-ar putea să ai crampe abdominale chiar înainte de apariția menstruii.

Deseori, menstruația poate apărea când nu te aștepti, mai ales în primul an.

Cât de mult sânge se pierde în perioada unei menstruii?

Deși poate părea foarte mult, cantitatea este de numai 35 de miligrame. Nu vei fi surprinsă de o cantitate prea mare de sânge. Probabil că vei observa o pată de culoare roșie-maronie pe chiloți sau pe cearceafuri când te vei trezi dimineața.

Cât de mult va dura menstruația?

La unele fete, menstruația poate dura două zile, la altele opt zile. La majoritatea fetelor, menstruația durează circa 4 sau 5 zile. Ciclul menstrual poate varia, în special la început.

Când poate să rămână o fată însărcinată?

Când ajunge la pubertate și începe să aibă menstruii.

Este suficient să „uiți” o singură dată să folosești prezervativul și poți contracta o boală sau poți să devii tatic sau mămică

Poate o fată să rămână însărcinată în timpul menstruației?

Da. Perioada în care organismul

tău eliberează ovulul poate varia, iar sperma poate rămâne activă în organismul tău câteva zile.

Menstrele apar la circa o lună, dar organismul trebuie să se obișnuiască cu acest lucru. Așa că, în primul an, sau poate mai mult, timpul dintre menstruii poate varia. Acest lucru înseamnă că nu știi când va debuta următoarea menstruație. După o perioadă, menstruiile vor deveni mai regulate. Atunci vei putea folosi un jurnal în care să notezi datele estimative ale menstruiilor.

În perioada menstruii, poți folosi fie absorbante fie tampoane igienice. Absorbantele rețin sângele pe măsură ce acesta este expulzat, iar tampoanele se introduc în vagin și absorb sângele înainte ca acesta să fie expulzat din organism. Ambele metode sunt bune, însă e bine să consulți un medic înainte de a începe să le folosești.

Absorbantele au o zonă adezivă care se lipește de partea interioară a chiloților. Trebuie să scoți banda care fixează absorbantul în ambalaj și să-l lipești în lungime pe partea inferioară a chiloților.

Absorbantele mai mari pot fi utilizate la început, când cantitatea de sânge este mare, iar absorbantele de

mai mică dimensiune vor fi utilizate spre sfârșitul menstruii.

Unele absorbante nu au o parte anterioară sau posterioară, astfel încât pot fi utilizate oricum.

După utilizare, absorbantele nu trebuie aruncate în toaletă. Ele trebuie să fie învelite în săculețul lor și apoi pot fi aruncate în coșul de gunoi. Absorbantele nu trebuie aruncate în vasul din toaleta pentru ca acestea nu sunt biodegradabile.

ei tamponurile sunt de diferite dimensiuni și sunt prevăzute cu un fir rezistent care vă ajută să scoateți tamponul cu ușurință. Unele sunt introduse în aplicatoare care te vor ajuta să le introduci mai ușor în vagin. Tamponurile mai mici și mai subțiri sunt mai ușor de folosit de către fetele care abia încep să folosească tamponuri.

Este posibil ca atunci când folosesc pentru prima oară un tampon să am dureri?

Nu, dacă ești relaxată. Este dificil să introduci tamponul dacă ești tensionată și nu ești sigură cum să-l utilizezi. Citește instrucțiunile de folosire și vei afla cum să le introduci. Dacă dimensiunile tamponului nu sunt cele corespunzătoare, atunci vei simți un disconfort și va trebui să-l înlocuiești.

Pot să încerc să folosesc tamponuri înainte primei menstruii?

Nu este o idee prea bună, deoarece pot provoca iritarea și uscarea mucoasei. Este mult mai ușor

să utilizezi un tampon în timpul menstruii.

Ce se întâmplă dacă firul se rupe și nu pot să scot tamponul?

Firul nu se rupe niciodată. Este fixat ferm de tampon. Tamponul nu se poate pierde în organism. El rămâne în vagin până îl scoți.

Pot să mă duc la toaletă atunci când am un tampon?

Desigur, deoarece tamponul este introdus în vagin și nu se află lângă uretră sau anus.

Dacă folosesc tamponuri, voi mai fi virgină?

Se recomandă ca virginele să nu folosească tamponuri interne, dar dacă totuși optează pentru această variantă, e de dorit să apeleze la tamponurile interne speciale.

Trebuie să schimbi tamponul de câteva ori pe zi.

S-ar putea să nu fie prea ușor să vezi dacă este necesar să-l schimbi, dar trebuie să o faci la aproximativ 4 ore sau chiar mai repede.

Nu uita să te speli pe mâini înainte și după această operație.

Uneori, fetele pot avea probleme atunci când folosesc tamponuri.

Dacă ai două sau mai multe simptome ca de exemplu: nu te simți bine, ai o iritație a pielii, te doare în gât, ai temperatură sau diaree, renunță să le utilizezi și consultă imediat medicul.

S-ar putea să miros?

Dacă te speli zilnic și schimbi absorbantul sau tamponul la fiecare câteva ore, nu. Nu folosiampoane parfumate sau sprayuri speciale. De fapt, pot avea efecte adverse, pot provoca iritații și sunt și scumpe.

Este bine să ai acasă pregătite absorbante sauampoane. Dacă ești la ciclul sau dacă mai ai puțin până la data respectivă, este bine să ai un tampon sau un absorbant la tine. Dacă ești luată prin surprindere, întreabă o prietenă dacă te poate împrumuta cu unul. La școală, poți cere un tampon sau absorbant de la cabinetul medical sau de la orice profesoară. Acestea sunt foarte obișnuite cu acest lucru - nu ești prima care le adresează o astfel de cerere.

Dacă nu găsești niciampoane, nici absorbante, folosește șervețele sau hârtie igienică.

Tampoanele sau absorbantele pot fi cumpărate de la farmacia și magazine universale. S-ar putea să fii stânjenită când le cumperi, dar fii sigură că ceilalți cumpărători nu vor observa.

Există lucruri pe care nu ar trebui să le fac în timpul menstruației?

Nu. Dacă însă consideri că nu e bine să faci un lucru care ți-ar provoca dureri sau sângerări mai abundente, nu-l face!

Poți avea dureri în timpul menstruației?

Unele fete au dureri în partea de jos

a abdomenului. Dacă îți vei pune o sticlă cu apă caldă pe abdomen, s-ar putea să te simți mai bine.

Dacă ai dureri insuportabile, nu suferi în tăcere.

La școală, asistenta medicală te va putea ajuta, sau consultă imediat un medic.

S-ar putea să dureze un oarecare timp până ce te vei obișnui cu acest „neajuns” și până vei căpăta încredere în tine. Trebuie să știi că menstrele sunt un indiciu că organismul tău „lucrează”. Ciclul menstrual este un fenomen normal, sănătos, specific genului feminin.

Exercițiile fizice pot accentua durerile din timpul menstrei. Poți sângera mai abundent când ești la ciclul, așa că este bine să îți schimbi tamponul sau absorbantul înainte de ora de educație fizică. Dacă utilizeziampoane, poți chiar să și înoți deoarece sângele este absorbit de acesta.

Când pot să încep să folosesc anticoncepționale?

De la apariția primei menstree corpul tău este pregătit pentru o eventuală sarcină. Așa că dacă îți începi viața sexuală este bine să iei în calcul și o sarcină nedorită.

Sunt multe tipuri de metode contraceptive, însă doar unele sunt potrivite pentru vârsta ta. Cel mai bine este ca, înainte de a lua o decizie, să mergi la un cabinet de planificare familială și să consulți un medic de specialitate.

O mare parte din organele reproducătoare ale bărbatului se află în afara corpului.

vezica urinară

O structură în formă de sac în care se adună urina (nu este parte directă a sistemului de reproducere).

vezicule seminale

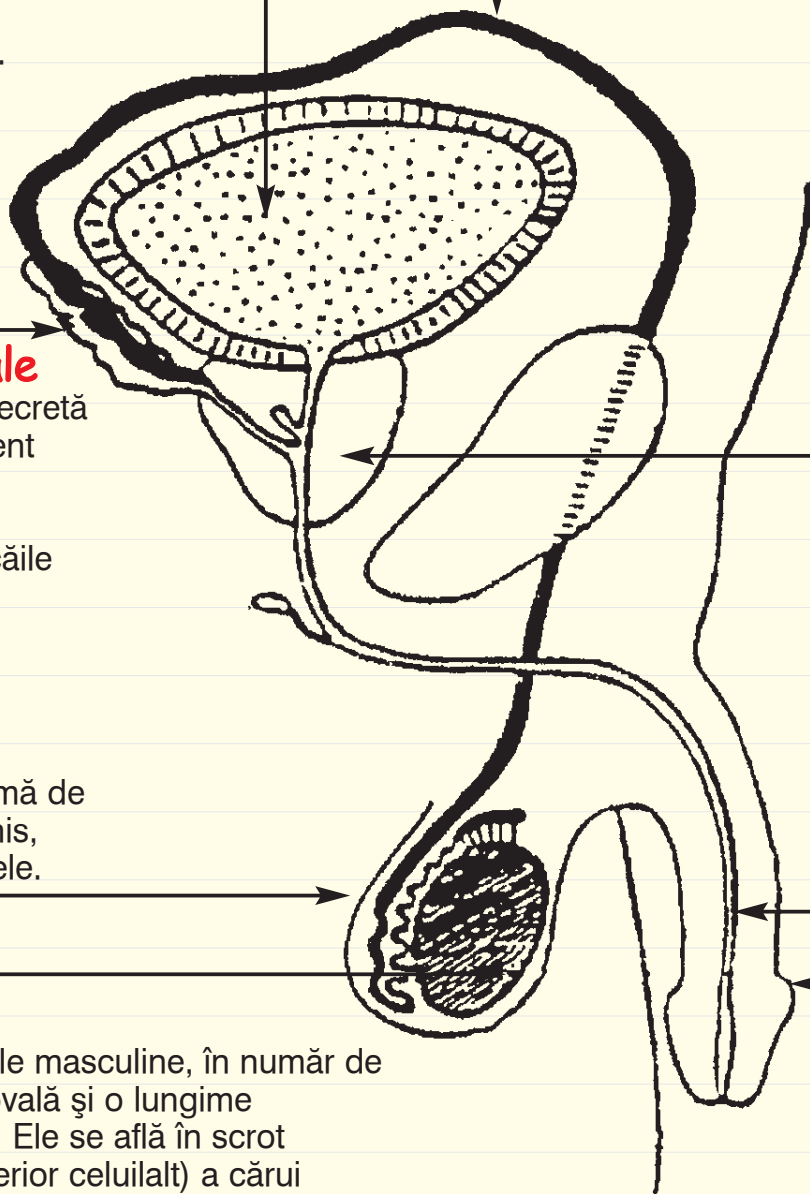
În număr de două, secretă lichid seminal, element esențial pentru supraviețuirea spermatozoidilor în căile genitale.

scrotul

Este un înveliș în formă de sac localizat sub penis, care conține testiculele.

testicule

Sunt glandele genitale masculine, în număr de două, având forma ovală și o lungime de aproximativ 2 cm. Ele se află în scrot (ca poziție unul e inferior celuilalt) a cărui piele este de culoare mai închisă. După pubertate, testiculele produc spermatozoizi (celulele sexuale bărbătești) cât și hormoni, în special testosteron.



canalele deferente

Sunt două tuburi interne care fac legătura între epididimul și prostată, care se află sub vezica urinară, cu uretra trecând prin mijlocul ei.

Spermatozoizii ajunși la maturitate călătoresc de-a lungul vasului deferent și sunt depozitați la capătul acestor tuburi până când se amestecă cu fluidul care vine din veziculele seminale.

prostata

Este un organ musculo-glandular de mărimea unei castane ce aderă la fața inferioară a vezicii urinare. Ea secretă un lichid care conferă densitate și dă culoarea albă spermei.

uretra

Este un tub care pleacă de la vezica urinară trece prin mijlocul penisului și se sfârșește la extremitatea acestuia.

Prin uretră ies în exterior atât urina cât și sperma. Atunci când bărbatul ejaculează (elimină spermă), urina nu poate ieși din vezica urinară, astfel încât în afară iese doar sperma.

penisul

Este un organ cilindric erectil (care crește în dimensiuni), cu o lungime și o circumferință variabilă. În stare de erecție aceste dimensiuni cresc putând ajunge la o lungime de 10-18 cm. Este acoperit de piele și se termină cu glandul, partea sa netedă și rotunjită. La baza glandului se găsește un sanț (balano-prepușial).

În această zonă, sub penis se găsește un mic ligament, frenul.

În timpul excitației sexuale, penisul își mărește volumul, se ridică, și se rigidizează (devine dur), fenomen ce constituie erecția.

glandele lui Cowper

Sunt două glande mici alăturate uretrei, ele secretând un lichid opalescent ce se elimină din penis imediat după erecție și poate conține spermatozoizi.

frenul (ața)

Se află în partea inferioară a glandului penian, de obicei se zice că se rupe la primul contact sexual al bărbatului. În realitate el este elastic și se întinde de-a lungul vieții sexuale, putând să nu se rupă niciodată.

prepușul

Este acel pliu de piele ce acoperă vârful penisului.

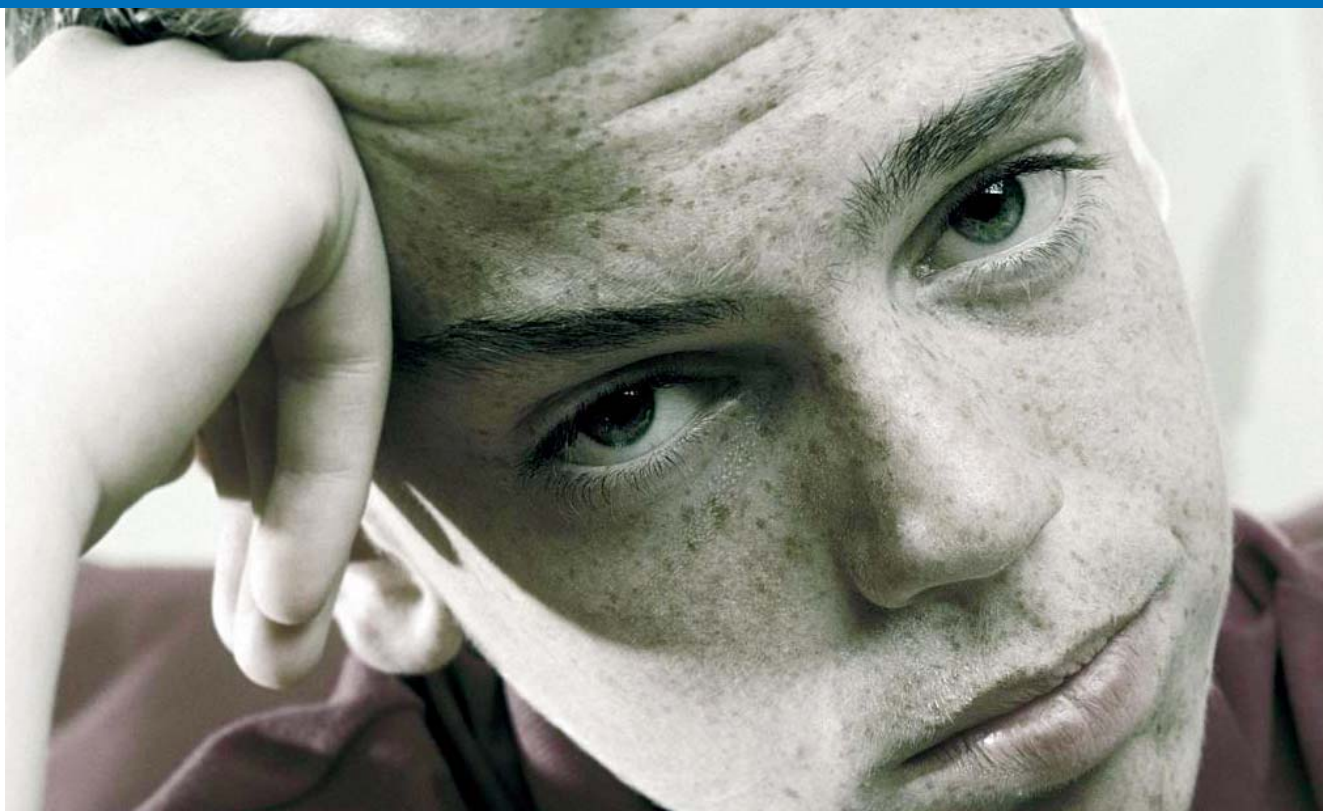
ce înseamnă...

...**impotența** = incapacitatea bărbaților de a ajunge în erecție

...**ejacularea precoce** = ejacularea înainte sau în momentul pătrunderii penisului în vagin

...**erecție** = mărirea și întărirea penisului datorită acumulării de sânge în faza de excitație

...**sterilitate** = imposibilitatea de a procrea, fără afectarea producerii actului sexual



În prag de maturitate

Perioada de maturizare sexuală se numește vârsta de trecere, etapă dificilă în dezvoltarea adolescenților. Dar acesta perioadă este dificilă pentru băieții nepregătiți. Ei nu au fost inițiați la timp în transformările care vor surveni în aspectul lor, inclusiv în plan sexual.

După 13 ani, la băieți se observă creșterea în înălțime și în greutate, vocea devine mai gravă, începe creșterea părului pe față și pe corp, mameloanele se măresc și se întăresc, organismul începe să producă spermatozoizi.

Nu există nici un adolescent care să nu observe schimbările care se petrec cu el și să nu-i pese de ele.

Pentru băieții neinițiați în „tainele” dezvoltării sexuale, perioada adolescentină devine anevoioasă. Ei își petrec mult timp cu autostudierea,

privindu-se, pipăindu-se în căutarea unor noi schimbări, dedicându-se acestei ocupații în întregime, uitând de alte ocupații. După 14 ani, la majoritatea adolescenților, iar la unii mai târziu, încep primele poluții (ejaculări nocturne). Poluția este scurgerea spontană, în timpul somnului, a lichidului seminal. Dimineața, poți descoperi pe chiloți sau pe lenjeria de pat pete umede, a căror proveniență nu o poți explica.

Explicația este că în timpul somnului, prin uretră se secretă sperma în care se găsesc celulele sexuale bărbătești – spermatozoizii. Ei se produc în testicule și servesc pentru fecundarea celulei sexuale feminine – ovulul. Apariția spermei dă dovadă de maturizarea celulelor. Poluția este un fenomen normal. Frecvența poluțiilor oscilează între o dată până la trei – patru ori pe lună.

După 15 – 16 ani, majoritatea băieților ating maturitatea sexuală, dar dezvoltarea organismului nu este terminată. Veți observa în comportamentul prietenilor voștri irascibilitatea, iritația, schimbările de dispoziție, conflictele nemotivate cu colegii și părinții. Nu este armonie deplină în interacțiunea glandelor cu secreție internă. Pot apărea neconcordanțe între creșterea în înălțime și dezvoltarea organelor interne.

În jur de 18 ani, se stabilește perioada de maturizare biologică a organismului tânărului. În această perioadă a vieții, vei simți un aflux neobișnuit de forțe și energie, îți vei educa caracterul și vei învăța să-ți conduci sentimentele.

Igiena organelor intime

Nu este un secret pentru nimeni că pentru a avea un corp sănătos este necesar să îl îngrijim, să îl păstrăm curat pentru a evita apariția unor infecții sau a altor elemente neplăcute. Este de dorit ca igiena organelor intime să fie respectată riguros.

Băieții își spală de regulă întregul penis și scrot cu apă și săpun, insistând mai ales asupra glandului penisului după ce acesta a fost descoperit prin retragerea prepuțului.

Nefăcând acest lucru este posibil să vă întrebați de unde vin unele mirosuri neplăcute sau de ce au apărut o serie de iritații sau infecții la nivelul penisului.

Ca și băieții, fetele vor acorda o

atenție deosebită igienei organelor sexuale, cu atât mai mult cu cât apariția ciclului menstrual va cere o mai mare atenție și respectarea mai strictă a normelor de igienă personală.

Fetele își vor spăla organele genitale externe cu apă și săpun.

Atât în cazul băieților cât și în cel al fetelor, igiena ar trebui să includă dușul sau baia zilnică.

Indiferent dacă ți-ai început sau nu viața sexuală este important să te prezinți periodic la un cabinet medical pentru a te asigura că nu ai probleme ale organelor sexuale. Fetele trebuie să facă o vizită anuală la medicul ginecolog. Dacă apar probleme la nivelul organelor genitale (secreții, iritații, erupții, etc) trebuie să fiți consultat urgent de un medic dermatolog.

Nu uita!

Sănătatea e mai importantă decât viața sexuală.

Dacă ai deja o boală cu transmitere sexuală e cu atât mai important să te protejezi.

Îți vei cuceri mai ușor partenerul dacă te dovedești matur, responsabil și inteligent.

IAR DACĂ AI CITIT ACEASTĂ
BRO^ăURĂ, FELICITĂRI!
E^ăTI PE DRUMUL CEL BUN!

Broșură realizată de Fundația Romanian Angel Appeal în cadrul proiectului „**Programe de educație și prevenire pentru adolescenții seropozitivi**”, cu finanțare de la

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



**Unitatea de Management a
Proiectului Fondului Global și a
Băncii Mondiale**

Program Finanțat de Fondul Global de Combatere a HIV/SIDA, TBC și Malariei

Fondul Global este un instrument financiar internațional, stabilit prin parteneriatul dintre structurile guvernamentale, societatea civilă, sectorul privat și comunitățile afectate pentru atragerea de resurse și finanțarea de proiecte la nivel național în scopul combaterii HIV/SIDA, Tuberculozei și Malariei.

Fundația Romanian Angel Appeal (RAA) este o organizație non-profit, fondată în 1990 la Londra și Los Angeles de soțiile membrilor grupului Beatles și de către Sir Elton John. RAA acționează pentru îmbunătățirea calității asistenței medicale, sociale și psihologice acordate persoanelor în dificultate, în special a copiilor și tinerilor afectați de HIV/SIDA.

Romanian Angel Appeal

**Fundația Romanian Angel Appeal
Str. Rodiei, Nr. 52, Sector 3
București, cod 030956, România
Tel.: 021-323.68.68
E-mail: office@raa.ro
www.raa.ro
www.raaprojects.ro/gf**

Material avizat de Ministerul Sănătății - Direcția Generală de Sănătate Publică și Inspekția Sanitară de Stat.

Copyright RAA 2004. Se distribuie gratuit.