

SURECHECK - LOVEGUIDE

НАРЪЧНИК ЗА ТИЙНЕЙДЖЪРИ

ЗДРАВЕЙ,

Тази книжка ще ти помогне в едни от най-объркващите, но и вълнуващи години – тийнейджърските.

Между 12 и 18 те очакват толкова много промени и ще ти се случат толкова много неща за първи път, че ще ти трябва десеттомова енциклопедия да ги изброиш и опишеш всичките. Тук сме събрали най-важното и валидното за всяко момче и момиче и ще отговорим на голяма част от въпросите ти.

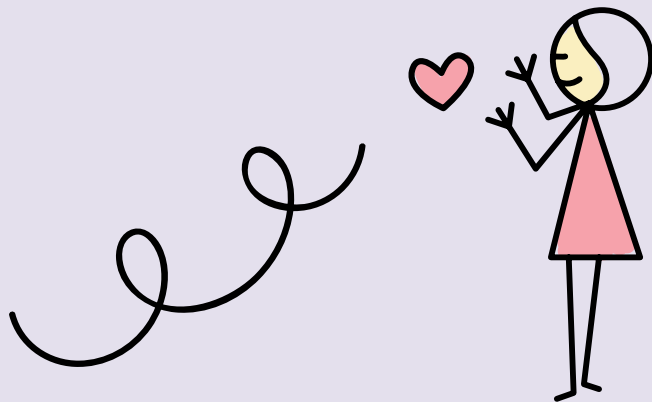
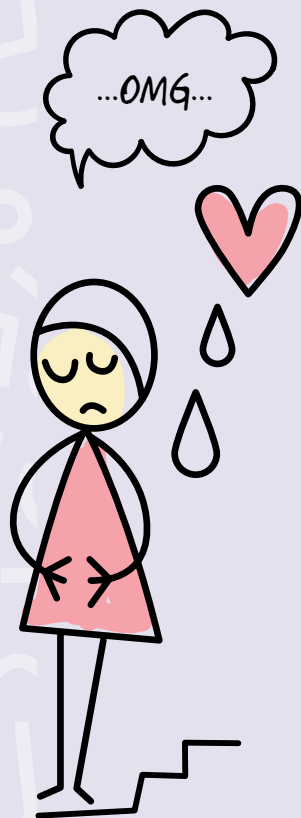
На тази възраст е нормално да се чудиш и притесняваш кое е окей и кое не, да се сравняваш с връстниците си и да търсиш отговори.

Най-важното е да знаеш, че физическите и емоционални промени, които се случват с теб, се случват и на останалите тийнейджъри. Но не по абсолютно същия начин и по едно и също време. Всички сме различни и всичко е индивидуално.

Не се притеснявай, колкото по-надеждна информация имаш, толкова по-добре ще се грижиш за себе си и за тези, които обичаш и харесваш. И всичко ще бъде наред и ще ти хареса.



ДА ЗАПОЧВАМЕ...



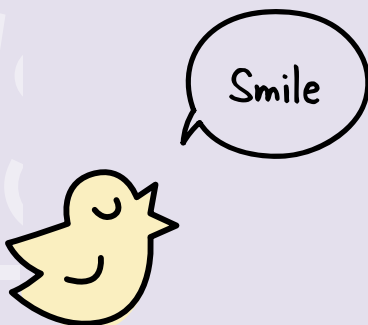
КАКВО СТАВА С МОМИЧЕТАТА?

Гърдите започват да се развиват, порастват косми по цялото тяло, както и около интимните части и под мишниците, идва първата менструация, ханшът се разширява, появяват се пъпки заради бушувашите хормони, дръпватے рязко на височина и килограми.

Това е в едно изречение, но...

Първо не е задължително всичко това да се случи точно в този ред. При всяко момиче е различно. Може гърдите да започнат да растат още на 8-9 или пък чак на 17. Може цикълът да дойде на 12 или на 16. Също така може (даже се случва почти винаги) едната гърда да е по-голяма от другата. А приятелките ти може да са с 20 см по-високи от теб. Най-вероятно цикълът през първите години ще е нередовен.

Всичко това е в реда на нещата и постепенно се нормализира, докато на 17-18 години (може и по-рано или по-късно) телата на момичетата вече са напълно развити и те са се превърнали в млади жени.



КАКВО Е ВАЖНО ДА ЗНАЕШ?

ОСВЕН ДА ГЛЕДАШ СПОКОЙНО НА ПРОМЕНЕТЕ, КОИТО СЕ СЛУЧВАТ В ТЯЛОТО ТИ, ТРЯБВА ДА СПРЕШ ДА СЕ СРАВНЯВАШ С ДРУГИТЕ – ВСИЧКИ СМЕ РАЗЛИЧНИ И СЕ РАЗВИВАМЕ ПО РАЗЛИЧЕН НАЧИН.

Също така, трябва да свикнеш да се грижиш за себе си и за тялото си. И да се научиш да го познаваш и да го слушаш – не се притеснявай, това е дълъг процес, който едва сега започва.

Хигиената е много важна. Мий си зъбите сутрин и вечер, къпи се редовно и носи чисти дрехи. Така ти самата ще се чувстваш много по-добре, а и другите ще общуват с теб с удоволствие.

Бельото и сутиените трябва да са чисти и най-вече удобни.

ВСЯКО НЕЩО, КОЕТО ТИ ПРИЧИНЯВА ДИСКОМФОРТ, УБИВА ТЕ, ЗАПАРВА ТЕ, СТЫГА ТЕ И МИСЛИШ НЕПРЕКЪСНАТО ЗА НЕГО НЕ Е ЗА ТЕБ. СМЕНИ ГО.

Към ежедневната хигиена трябва да добавиш и грижа за кожата, особено ако имаш пъпки или се появят други кожни проблеми. Използвай подходящи продукти, а не обикновен сапун.

Недей да използваш обикновен сапун или душ гел за измиване между краката. Това ще наруши естествения баланс на вагината ти. Само вода върши чудесна работа. Или можеш да започнеш да ползваш интимен сапун. Но това не е задължително. Ако все пак решиш, научи се да измиваш с него само външността на интимните си части. Иначе отново ще нарушиш естествения баланс там долу, което на свой ред може да доведе до инфекции, сърбеж, дразнене и дори до болка. Ако все пак ползваш сапун, избири нежен интимен сапун без силни аромати.



МЕНСТРУАЦИЯТА

Когато достигнеш пубертета, яйчниците започват да произвеждат естроген и прогестерон. Тези хормони удебеляват стените на матката веднъж месечно, подготвяйки я за бременност.

В същото време, хормоните сигнализират на яйчниците да отделят неоплодена яйцеклетка. При повечето жени това се случва веднъж на приблизително 28 дни.

Ако няма оплождане, настъпва **менструация**.

Ако не попадне сперматозид в яйцеклетката около момента на овулацията (когато яйчниците ти отделят яйцеклетката), няма как да настъпи оплождане. Затова наскоро изграденият слой, удебеляващ стената на матката, се изхвърля, примесен с менструална кръв. Това е менструацията.

При повечето жени количеството отделяна кръв е общо около 2-4 супени лъжици месечно. За попиване на кръвта трябва да използваш тампони или дамски превръзки.

Първата менструация може да се появи някъде между 9 и 16-годишна възраст.

В началото менструациите могат да бъдат нередовни. Възможно е да не ти идва всеки месец (приблизително през 28 дни), а по-често (на всеки 3 седмици) или по-рядко (на всеки 6 седмици). Не се притеснявай, това е нормално. Понякога минават 3 години преди менструациите да станат редовни.

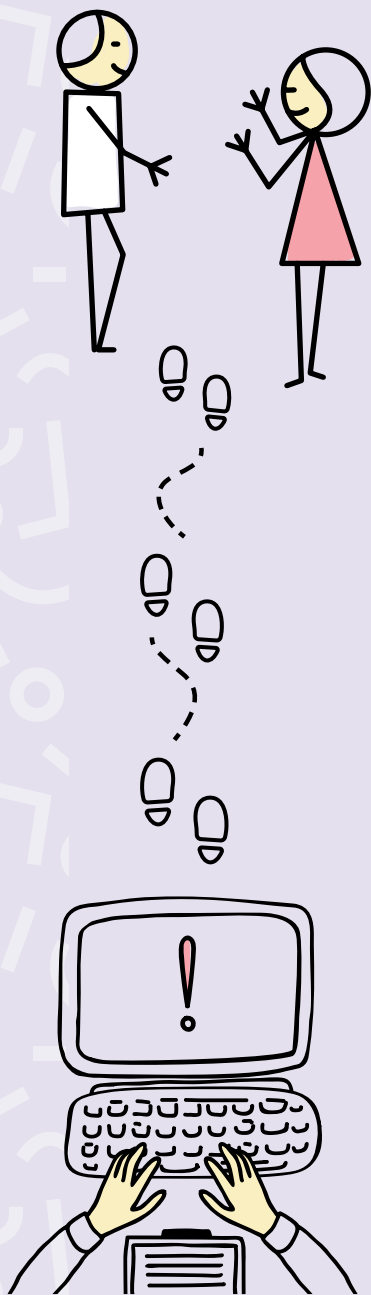
***ПОМНИ, ЧЕ МЕНСТРУАЛНИЯТ ЦИКЪЛ ПРИ ВСЯКА ЖЕНА Е РАЗЛИЧЕН.
ЗА ДА ДОБИЕШ ПРЕДСТАВА ЗА ТВОЯ ЦИКЪЛ, В ПРОДЪЖЕНИЕ НА НЯКОЛКО
МЕСЕЦА СИ ОТБЕЛЯЗВАЙ В КАЛЕНДАР ПЪРВИЯ И ПОСЛЕДНИЯ ДЕН ОТ МЕНСТРУАЦИЯТА.***

По време на менструацията или точно преди нея много момичета не се чувстват добре. Ако това не се отнася за теб, значи си късметлилка!

Понякога може да се чувстваш уморена, сприхава или тъжна точно преди да настъпи менструацията ти. Това се наблюдава доста често и се дължи главно на промените в хормоналните нива.

По време на цикъл, дамските превръзки трябва да се сменят често, поне на 3 часа. За да спестиш пари и излишен боклук, е добре да имаш различни видове – по дебелина и дължина, с различна попивателна способност, защото ще забележиш, че менструацията в някои дни е по-обилна, а в други по-незначителна.

Тампоните – абсолютно всяко момиче може да ги ползва, независимо дали е правила секс или не. И не, няма да загубиш девствеността си с тампон. Както при превръзките, има различни размери и трябва да намериш своя или да ползваш различни за различни дни от цикъла си. Много е важно да сменяш често тампона си и никога да не спиш с него. В никакъв случай да не го забравиш в теб! Ако преседи твърде дълго, ще предизвика тежка инфекция.



ГИНЕКОЛОГЪТ

ГИНЕКОЛОГ Е ДОКТОРЪТ, КОЙТО СЕ ГРИЖИ ЗА ЖЕНСКОТО ЗДРАВЕ.

Момичетата и жените не могат без него. Препоръчително е година след първата менструация да отидеш на преглед при гинеколог, независимо дали правиш секс или не.

След първия ти секс, трябва да ходиш на гинеколог веднъж годишно. Задължително.

ПРИ ОПЛАКВАНИЯ И ПРИТЕСНЕНИЯ, ОТИВАШ ВЕДНАГА, НЕЗАВИСИМО КОГА Е БИЛО ПОСЛЕДНОТО ТИ ПОСЕЩЕНИЕ.

Използвай случая, за да зададеш всичките си въпроси и да си изясниш чуденките, които иначе обсъждаш най-вече с приятелки или в интернет форумите. Няма неудобни или глупави въпроси. Никой не се е родил научен. Затова са докторите – да ти отговорят надеждно и изчерпателно.

ТУК ТРЯБВА ДА КАЖЕМ НЕЩО МНОГО ВАЖНО – НЕ СИ ПОСТАВЯЙ ДИАГНОЗИ, НЕ СЕ САМОЛЕКУВАЙ И НЕ ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙ С НЕЩА, КОИТО СИ ОТКРИЛА В ИНТЕРНЕТ ИЛИ НЯКОЙ ТИ Е КАЗАЛ ЗА ТЯХ.

И не, няма храни или хапчета, от които гърдите ти ще пораснат по-бързо или по-бавно.

КАКВО СТАВА С МОМЧЕТАТА?

И при момчетата тялото също започва да се променя, като при всяко момче това става на различна възраст.

Може да си на 11 или на 15.

НЕ СЕ СРАВНЯВАЙ С ПРИЯТЕЛИТЕ СИ – ВСИЧКИ СМЕ РАЗЛИЧНИ И СЕ РАЗВИВАМЕ ПО РАЗЛИЧНИ НАЧИНИ.

Може за едно лято да пораснеш страшно много на височина. Гръдният кош и раменете да се разширят, гласът ти да мутира и да се появят косми по цялото ти тяло.

Може да си пуснеш мустаци или брада. Под мишниците, областите около пениса, тестисите и ануса също се окосмяваш.

При някои момчета порастват косми по гърба и гърдите, а при други такова окосмяване може никога да не се появи.

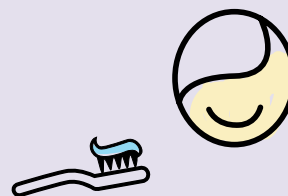
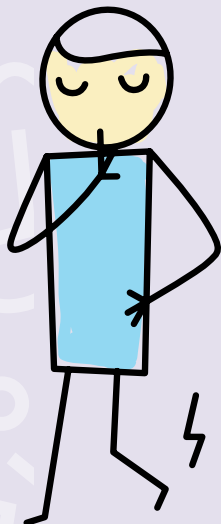
На тази възраст момчетата започват да се потят повече, появява се телесен мирис и така неприятните пъпки или други кожни проблеми. Всички тези промени са нормални и са предизвикани от хормоните.

ХИГИЕНАТА ТРЯБВА ДА ТИ СТАНЕ ПРИОРИТЕТ,
АКО ИСКАШ ДА ИЗГЛЕЖДАШ ДОБРЕ,
ДА СИ ЗДРАВ И ДРУГИТЕ ДА ТЕ ХАРЕСВАТ.

Мий си зъбите сутрин и вечер,
къпи се редовно и носи чисти дрехи.

Бельото трябва да е чисто и най-вече удобно.

ВСЯКО НЕЩО, КОЕТО ТИ ПРИЧИНЯВА ДИСКОМФОРТ, УБИВА ТЕ, ЗАПАРВА ТЕ,
СТЯГА ТЕ И МИСЛИШ НЕПРЕКЪСНАТО ЗА НЕГО НЕ Е ЗА ТЕБ. СМЕНИ ГО.



МОКРИТЕ СЪНИЩА

Първата еякулация – свършване, с ерекция или не е, когато семенна течност излиза от пениса. Тя настъпва между 11 и 16 години, при всеки е различно. Може да е при мастурбация или секс, но най-често се случва докато спиш. Това са така наречените “мокри сънища”, които са нещо съвсем нормално през пубертета, а и не само тогава. Събуждаш се и виждаш мокро петно върху чаршафа. Не, не си се напикал в леглото, а си “свършил“!

Дори да са почти всяка нощ, това не означава, че нещо не е наред с теб, а и мокрите сънища по никакъв начин не се отразяват лошо на здравето. Някои момчета имат мокри сънища няколко пъти в седмицата, други получават само няколко в целия си живот. По принцип тийнейджърите имат повече мокри сънища от възрастните.

РАЗМЕРИ И ФОРМИ НА ПЕНИСА

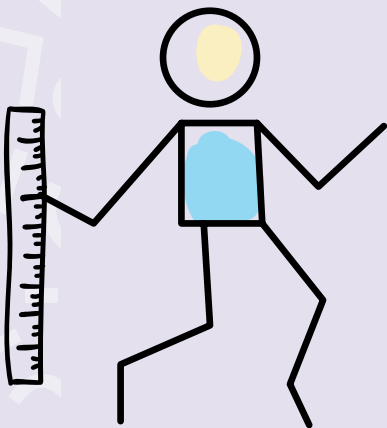
ДА СИ ДОЙДЕМ НА НАЙ-ВАЖНАТА ТЕМА, СПОРЕД МОМЧЕТАТА. ВСЯКО МОМЧЕ СЕ ПРИТЕСНЯВА ДАЛИ ПЕНИСЪТ МУ Е ДОСТАТЪЧНО ГОЛЯМ, ДЪЛЪГ, ДЕБЕЛ И С ПРАВИЛНАТА ФОРМА. ТОВА Е СЪВСЕМ НОРМАЛНО.

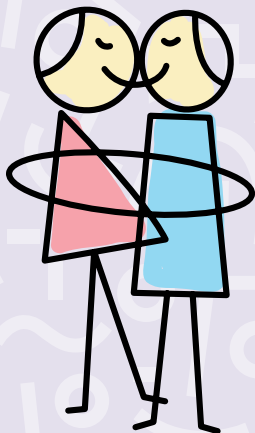
Най-важното е да не се сравняваш с приятелите си. Това, което виждаш в съблекалнята, съседния писоар или в интернет не е огледален образ на твоя пенис.

Както всички останали части на човешкото тяло, пенисът при различните мъже изглежда по различен начин.

Също така, размерът на пениса не зависи от големината на стъпалото, носа или други подобни измишльотини, които ще намериш в интернет. И точно както не може да промениш номера на обувките си, така не може да направиш нищо и за размера и формата на пениса.

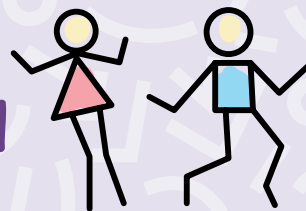
Важното в случая е, че размерът на твоя пенис не ти пречи да водиш нормален и пълноценен живот.





ПЪРВИЯТ ПЪТ

Да, първият път е голяма работа. Или поне така си мислят повечето тийнейджъри. Възможно е приятелите ти да говорят само за това. Някои може вече да са го направили, но най-често само са гледали порно или просто твърдят, че са правили секс, за да изглеждат по-готини. Да, първият секс е важно преживяване и за да ви остане хубав спомен и да не съжालвате после, трябва наистина да сте готови за това събитие. Важно е с кого, как и къде ще го направите.



НАПРАВЕТЕ ГО, КОГАТО СТЕ ГОТОВИ

Кога трябва да го направя? Няма трябва и няма отговор на този въпрос.

САМО ЕДИН ЧОВЕК НА СВЕТА МОЖЕ ДА ЗНАЕ ДАЛИ СИ ГОТОВ ИЛИ ГОТОВА ДА ПРАВИШ СЕКС ЗА ПЪРВИ ПЪТ. ТОВА СИ САМО ТИ.

Вслушай се в чувствата и интуицията си и не се оставяй някой друг да ти повлияе – било то гаджето, приятелите ти или който и да било друг.

Нека първият ви път да бъде на място, където се чувствате комфортно и няма да ви безпокоят. Погрижете се за атмосферата – направете я такава каквато знаете, че ще се хареса и на двамата ви.

Задължително трябва да е с човек, на когото имате доверие и истински харесвате. Ако не сте сигурни дали един от двамата е готов за това, поговорете си – кой какво мисли и иска. Спокойно и мило. Затова са измислени думите. За секс, връзки и отношения трябва да си говорим както за всички останали неща. Защото не можем да четем мисли и не, не трябва да гадаем. А да си говорим в прав текст.

Когато сте се съгласили и двамата, че ще правите секс, отделете време и внимание един на друг, говорете си нежни, мили и възбуждащи неща. Така ще увеличите шанса първият път да е еднакво добър и за двамата ви. И чак тогава преминете към основното действие. Не бързайте.

Винаги използвайте презервативи. Малко по-нататък ще ви разкажем защо това е толкова важно.

МИТОВЕ ЗА ПЪРВИЯ ПЪТ

ВИНАГИ
БОЛИ

НЕ Е ЗАДЪЛЖИТЕЛНО.

Ако момчето е достатъчно внимателно и момичето е достатъчно възбудено, болка може изобщо да няма или да е малка.

ВИНАГИ
КЪРВИ

СЪЩО ЗАВИСИ.

При някои момичета хименът (така наречената “девствена ципа”) е по-тънък и може и да не усетят разкъсване при първото проникване. Или да е твърде дебел и да не се разкъса при първия път. Някои момичета дори се раждат без химен!

ОТ ПЪРВИЯ ПЪТ
НЕ МОЖЕШ ДА
ЗАБРЕМЕНЕЕШ

ВИНАГИ МОЖЕШ ДА ЗАБРЕМЕНЕЕШ, КОГАТО ИМА СЕКС С ПРОНИКВАНЕ,
ако не използвате средства за предпазване от забременяване.

ОТ ПЪРВИЯ ПЪТ НЕ
МОЖЕШ ДА СЕ ЗАРАЗИШ
СЪС СЕКСУАЛНО
ПРЕДАВАНА ИНФЕКЦИЯ

ВИНАГИ МОЖЕШ ДА СЕ ЗАРАЗИШ СЪС СЕКСУАЛНО ПРЕДАВАНА ИНФЕКЦИЯ,
АКО ПРАВИШ СЕКС БЕЗ ПРЕЗЕРВАТИВ С ЧОВЕК, КОЙТО Е НОСИТЕЛ НА ТАКАВА.

БЕЗОПАСЕН СЕКС

Всички правим секс, защото ни доставя удоволствие. Но това няма как да стане, ако е опасен за здравето. А сексът без предпазни средства наистина е опасен. За да е безопасен, трябва да се предпазваш от нежелана бременност и сексуално предавани инфекции. Най-сигурният, лесен и достъпен начин за това са презервативите. Така е. Ако искаш да правиш секс с някого, трябва да поемеш отговорността за рисковете, които носи това и да се застраховаш – и себе си, и партньора си.

ПРЕЗЕРВАТИВИТЕ СА ЕДИНСТВЕНИЯТ МЕТОД,
КОИТО ЕДНОВРЕМЕННО ПРЕДПАЗВА ОТ ПОЛОВО
ПРЕДАВАНИ БОЛЕСТИ И НЕЖЕЛАНА БРЕМЕННОСТ.

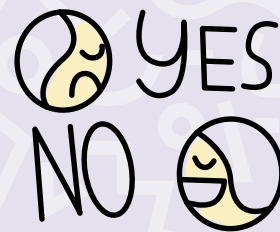


Те са с различни размери, видове и форми. Могат да бъдат с лубрикант или без. Някои презервативи съдържат спермициди – вещества, които убиват сперматозоидите. Има ароматизирани, цветни или оребрени.

Едно е да знаеш, но съвсем друго е наистина да използваш презерватив. Ако се притесняваш да говориш за презерватив с партньора си, имай предвид, че той или тя вероятно също се притеснява.

Може да ти е неудобно да повдигнеш въпроса, но не забравяй, че презервативът би могъл да ви спести много проблеми.

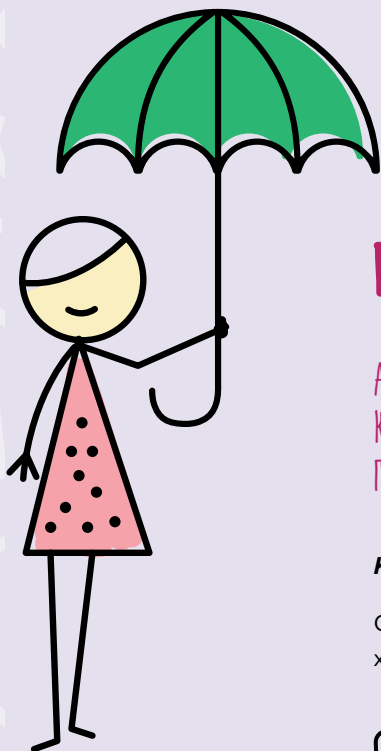
ПОВЯРВАЙ НИ, АКО РАЗГОВОРЪТ ЗА ПРЕЗЕРВАТИВ ТИ СЕ СТРУВА НЕУДОБЕН, В ПЪТИ ПО-НЕУДОБЕН Е РАЗГОВОРЪТ, В КОИТО ТРЯБВА ДА ОБЯСНИШ НА НЯКОГО, ЧЕ МОЖЕ БИ СИ МУ ЛЕПНАЛ НЯКАКВА ИНФЕКЦИЯ.



Още по-неудобно е да те боли и сърби, да отидеш на лекар, да се изследваш, да ти кажат, че наистина си хванал някоя инфекция и след това да трябва да се лекуваш. А има и такива, които са нелечими и са за цял живот.

Презервативите са навсякъде – в аптеки, хранителни магазини, лавки, бензиностанции и на много други места. Не се срамувай, купи си. Открий най-подходящите за теб. Как? Ами тренирай как се слага. Това важи и за момчетата, и за момичетата.

БЪДЕТЕ ПОДГОТВЕНИ. НАЙ-ЧЕСТИТЕ ПРОБЛЕМИ С ПРЕЗЕРВАТИВИ ПО ВРЕМЕ НА СЕКС СТАВАТ, ЗАЩОТО НЕ ГИ СЛАГАМЕ ПРАВИЛНО.

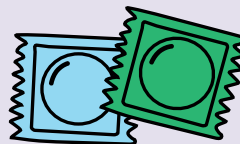
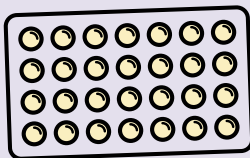


ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ ЗАБРЕМЕНЯВАНЕ

АКО НЕ ИСКАШ БЕБЕ, Е ОГРОМЕН РИСК ДА ПРАВИШ СЕКС БЕЗ ДА ИЗПОЛЗВАШ КАКВАТО И ДА Е КОНТРАЦЕПЦИЯ. ТОВА МОЖЕ ДА ПРЕОБЪРНЕ ЖИВОТА ТИ С ГЛАВАТА НАДОЛУ.

Контрацепция означава метод за предпазване от забременяване.

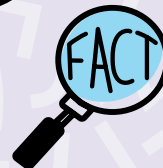
Освен презервативите, има и други начини – различни видове хормонална контрацепция.



Най-разпространената у нас е по едно хапче на ден в един и същи час – противозачатъчното. Ако правите редовно секс, това е подходящ начин за предпазване от забременяване. Има различни видове и се купуват от аптеката с рецепта от гинеколог, който ще ви предпише най-подходящия вариант за вас. Гинекологът ще ви консултира за възможните странични ефекти.

ИМАЙТЕ ПРЕДВИД, ЧЕ ПРОТИВОЗАЧАТЪЧНИТЕ НЕ ПРЕДПАЗВАТ ОТ СЕКСУАЛНО ПРЕДАВАНИ ИНФЕКЦИИ, А САМО ОТ ЗАБРЕМЕНЯВАНЕ.

10 МИТА ЗА ЗАБРЕМЕНЯВАНЕТО



МИТ: Не можеш да забременееш, ако правиш секс докато си в цикъл.

ФАКТ: Спермата може да живее във вагината 5-7 дни. Така че дори да си правила секс в дните преди овулация, сперматозоидите могат да си седят в теб и да чакат благоприятния момент.

МИТ: Не можеш да забременееш, ако правиш секс за първи път.

ФАКТ: Сексът си е секс. Без значение дали го правиш за първи или за сто и първи път. Тоест, всеки път можеш да забременееш.

МИТ: Не можеш да забременееш, ако си правила секс права или си била отгоре.

ФАКТ: Къде, как и в каква поза правиш секс е без значение за забременяването. Ако не ползваш някаква форма на контрацепция, винаги ще има проникване на сперма във вагината...и дори да ти се струва, че по-голямата част от нея изтича навън, повярвай ни, достатъчно количество остава и вътре в теб.

МИТ: Не можеш да забременееш, ако правиш подскоци след секс.

ФАКТ: Поздравления, че правиш упражнения. За съжаление, подскоците помагат да си в добра форма, но няма как да предотвратят забременяване.

МИТ: Взела си душ, пишкала си или си се изкъпала след секс, следователно няма опасност да забременееш.

ФАКТ: Нали знаеш, че пишкаш от различна дупка...пишкането след секс е хубаво, защото предпазва от различни инфекции като цистит например, но отворът за пишкане няма нищо общо с отвора за забременяване. Дори да си направиш промивка с душа, да се изкъпеш или изпишкаш, сперматозоидите са вътре в теб, няма как да ги отмиеш.

МИТ: Правили сте секс в басейн, в морето или във ваната.

ФАКТ: Вече казахме, че мястото е без значение. Дори да сте във водата и тя да отмие част от спермата, ако е имало проникване, част е вътре в теб.

МИТ: Той си го е извадил преди да свърши.

ФАКТ: Дори той да е успял да извади пениса си от теб преди да свърши, можеш да забременееш от семенната течност, която излиза преди еякулацията. В нея има достатъчна концентрация на сперматозоиди това да се случи.

МИТ: Не можеш да забременееш, ако момчето свърши точно на входа на вагината ти.

ФАКТ: Там долу е достатъчно хлъзгаво, така че всичко около вагината ти може да служи за "пързалка", която да подхлъзне спермата навътре в тялото ти.

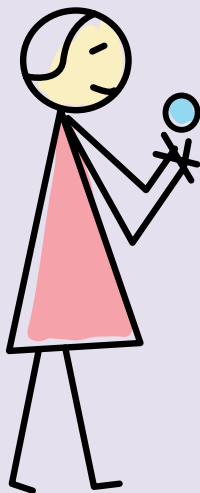
МИТ: Ако взимаш наркотици или имаш хранително разстройство, тялото ти не е достатъчно здраво, за да забременее.

ФАКТ: Дори да не си в най-добра форма, репродуктивната ти система най-вероятно е. Не рискувай да правиш секс без презерватив, само защото не се чувстваш достатъчно "плодовита". А щом се чувстваш зле и имаш проблеми – значи трябва да потърсиш лекарска помощ и да се лекуваш.

МИТ: Той пуши, носи супер тесни дънки и пие много газирано.

ФАКТ: Добреее. Навиците на гаджето ти не са от най-здравословните и вероятно в спермата му вместо 4 милиона има 3 милиона сперматозоиди. Дори да е така, това са МНОГО сперматозоиди. На теб ти трябва един единствен, за да забременееш.

СПЕШНОТО ХАПЧЕ



Хапчето за след секс не трябва да се ползва като редовен метод за контрацепция, а само в спешни случаи. Не трябва да се превръща в постоянен метод за предпазване от забременяване, защото разстройва женския организъм и има странични ефекти. Взима се при скъсан или изхлузил се презерватив, или при пропуснато противозачатъчно.

КОГА ДА ВЪЗЕМЕМ ХАПЧЕТО ЗА СЛЕД СЕКС? Колкото по-скоро след проблемния полов контакт се приеме хапчето, толкова по-ефективно е то. В зависимост от състава и търговската марка, може да действа до 72 или до 120 часа след секс.

КАК СЕ ПРИЕМА? Спешното хапче или хапчето за след секс се продава без рецепта и може да го купите директно от аптеката. Не е нужно да ви го предписва лекар.

То много ефективно предпазва от забременяване след секс без контрацепция, ако го приемете възможно най-скоро след половия акт. Попитайте аптекар или лекар как точно да го вземете и какви са страничните му ефекти. Прочетете внимателно и инструкциите.

КАК РАБОТИ? Не позволява на сперматозоидите да оплодят яйцеклетката, ако има узряла такава. Не, то не предизвиква аборт. Тоест, ако яйцеклетката е вече оплодена, спешното хапче няма да прекрати бременността.

ЗА КАКВО НЕ ПОМАГА? Освен нежелана бременност, сексът без презерватив може да ти докара и някоя инфекция, предавана по сексуален път. Хапчето за след секс няма да те предпази от нея.

ВНИМАНИЕ! Сещаш ли се за специално обозначените аварийни изходи? Ползват се при пожар или други бедствия. Спешното хапче е нещо подобно. Използва се при пожар. Но не и всеки ден, тоест, в никакъв случай всеки път като правиш секс. Важно – ако си сигурна, че си бременна, не взимай спешно хапче.

КОНТРАЦЕПЦИЯ + СПЕШНО ХАПЧЕ? Някои момичета толкова се притесняват да не забременеят, че освен противозачатъчни таблетки, пият и спешното хапче. Това е абсолютно излишно и натоварва организма с допълнително количество хормони. Противозачатъчните са достатъчна защита срещу бременност.



ИНФЕКЦИИ

Със сексуално предавани инфекции можеш да се заразиш след вагинален, анален и орален секс без презерватив. Или ако презервативът се е скъсал или изхлузил.

Бактериалните сексуално предавани инфекции се причиняват от бактерии като: хламидия, гонорея и трепонема палидум (сифилис).

Вирусните сексуално предавани инфекции се причиняват от вируси като генитални брадавици HPV, генитален херпес, водни брадавици, Хепатит В и С, **ХИВ** (който причинява **СПИН**).

Паразитни сексуално предавани инфекции се причиняват от паразити като срамните въшки.

Други инфекции, които улесняват заразяването със сексуално предавани инфекции са: вагинит и гъбична инфекция.

Най-коварното е, че голяма част от сексуално предаваните инфекции нямат симптоми. И единственият начин да разбереш, че носиш вируса ХИВ например, е да се изследваш.

Е, някои имат белези като зачервяване, парене, ранички, налепи, болка – постоянна или по време на секс... Ако установиш който и да е от тези симптоми или имаш и най-малките съмнения, трябва възможно най-бързо да отидеш на лекар.

КАК МОЖЕШ ДА СЕ ЗАРАЗИШ?

→ Като правиш секс – орален, вагинален и анален без презерватив.

КОЙ Е НАЙ-ЗАСТРАШЕН ОТ СЕКСУАЛНО ПРЕДАВАНИ ИНФЕКЦИИ?

→ Това са момчетата и момичетата, които правят секс без презерватив.

→ Също, когато правиш секс с различни партньори или често сменяш партньорите си. Интимните отношения с повече хора увеличават вероятността да се заразиш. И обратно, ако правиш секс само с един човек, рисковете са по-малко, разбира се, ако и той прави секс само с теб и сте се изследвали и знаете, че никой не е носител на никаква инфекция.

→ Когато не спазваш правилата за безопасен секс. Презервативът е единственият начин едновременно да се предпазиш от забременяване и от инфекция. Използвай презерватив. Всеки път.



- Ако правиш секс, трябва периодично да се изследваш за инфекции.
- Може да не усещаш нищо и пак да си заразен и да предадеш инфекцията на партньора си.
- Ако правиш секс с различни партньори, вероятността да се заразиш е по-голяма.
- Използвай презерватив всеки път, когато правиш секс.
- Ако имаш само един партньор и двамата сте се изследвали и сте здрави, презервативът пак трябва да е част от играта, за да те предпази от нежелана бременност.

ДА СИ ПОГОВОРИМ ЗА ХИВ И СПИН

КАКВА Е РАЗЛИКАТА МЕЖДУ СПИН И ХИВ?

СПИН е последната фаза на ХИВ-инфекцията. Без поддържаща терапия, ХИВ разрушава имунната система и организмът не може да се справи със заболявания, с които здравето човешко тяло няма проблеми.

КЪДЕ ЖИВЕЕ ВИРУСЪТ ХИВ?

В спермата, вагината, ануса, кръвта и кърмата.

КАК МОГА ДА СЕ ЗАРАЗЯ С ХИВ?

- По сексуален и кръвен път, и при кърмене.
- При вагинален и анален секс без презерватив, с човек, който е заразен с вируса ХИВ.
- При орален секс без презерватив с човек, който е заразен с вируса ХИВ, също има риск, но по-малък
- При използване на общи игли или спринцовки.
- Ако ХИВ-позитивна майка кърми здраво дете.
- При раждане опасността е почти елиминирана, ако майката е на правилната терапия.

КАК МОГА ДА СЕ ПРЕДПАЗЯ?

- Винаги използвай презерватив по време на вагинален, анален и орален секс. Това е единственото сигурно средство. И ще те предпази и от други сексуално предавани инфекции.
- Не ползвай чужди игли и спринцовки.
- Увери се, че инструментите в студиото за татуировки или маникюр са стерилизирани.

КАК ДА СЕ ИЗСЛЕДВАМ ЗА ХИВ?

С кръвна проба в лаборатория. Или в един от 19-те кабинета в цялата страна за безплатно и анонимно консултиране и тестване – КАБКИС.

Резултатите показват статуса ти отпреди 3 месеца. Тоест, ако имаш подозрителен полов контакт, изчакай 3 месеца и тогава се изследвай.

Ако не се изследваш заради себе си, направи го заради тези, които обичаш!

КАКВИ СА СИМПТОМИТЕ?

Няма такива. Ако човек е инфектиран с ХИВ, най-вероятно изглежда съвършено здрав. Това е така, защото ХИВ може да живее в тялото на човек в продължение на години, без да влияе на здравето му. Единствено кръвният тест може да покаже дали някой е ХИВ-позитивен.

ИМА ЛИ ЛЕЧЕНИЕ?

Не. Има терапия, която буквално приспива ХИВ-инфекцията и значително удължава периода от инфектирането до развитието на симптомите на СПИН.

ПОРНОТО

Порното е леснодостъпно и почти всеки е попадал случайно или съвсем нарочно на порно в интернет или списания, например.

МНОГО Е ВАЖНО ДА ЗНАЕШ, ЧЕ ПОРНОТО НЯМА ПОЧТИ НИЩО ОБЩО СЪС СЕКСА В ИСТИНСКИЯ ЖИВОТ.

То е измислено за забавление и е кино. Като Батман, Супермен и почти всички останали филми, за които се сещаш.

Най-често създава погрешни представи за секса в истинския живот. Това е, което трябва да имаш предвид, винаги когато гледаш порно.

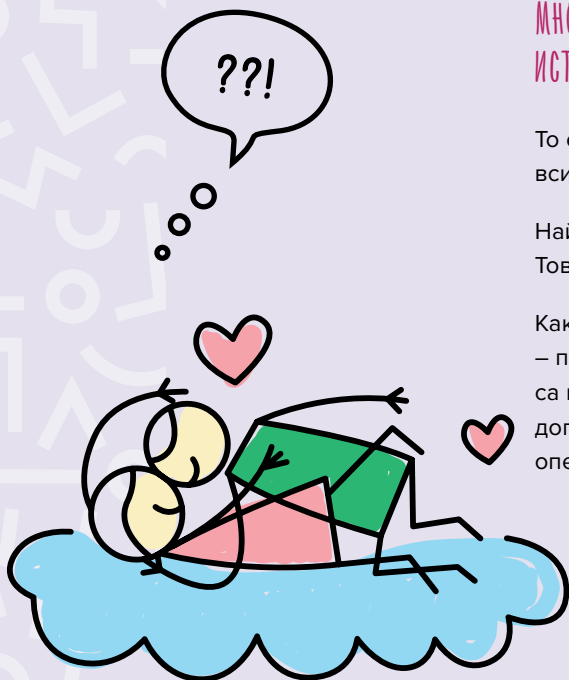
Както всички филми, така и **порното създава идеализирани образи** – порно актьорите и актрисите са избирани с конкурс, така че да са привлекателни, с красиви тела, които след това могат да са допълнително променени или пък преди това са минали през множество операции. Самият секс е монтиран така, че да изглежда безгрешно.

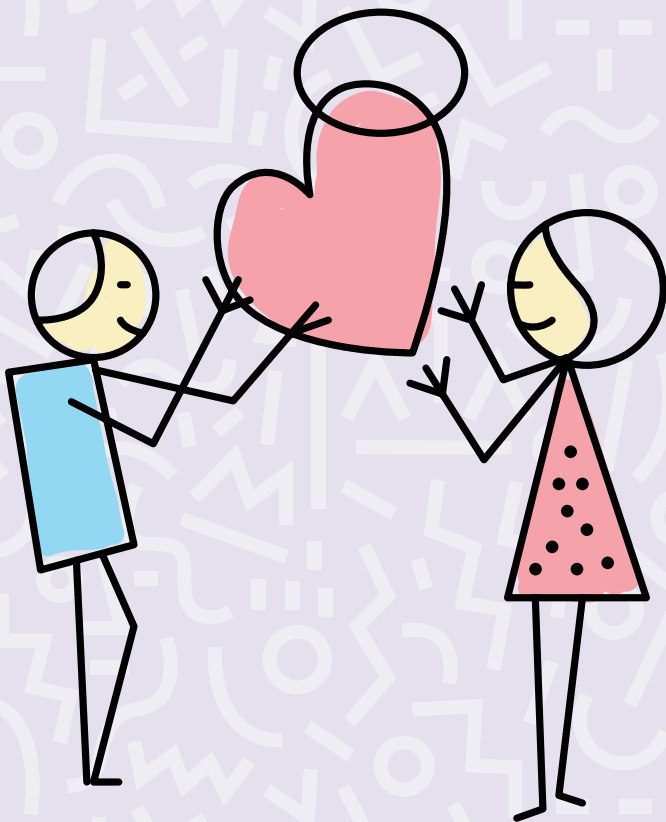
АКО ГЛЕДАШ ПОРНО С ЦЕЛ ДА СЕ ОБРАЗОВАШ, НЕ ЗАБРАВЯЙ, ЧЕ ТОВА СА НАЕТИ АКТЬОРИ, КОИТО ДА ИЗИГРАЯТ ОПРЕДЕЛЕНИ СЦЕНИ. НЕ СА ДВАМА ДУШИ, КОИТО ИМАТ ВРЪЗКА, ПОЗНАВАТ СЕ И СЕ ХАРЕСВАТ.

Не би трябвало да приемаш порното като учебно видео и да се опитваш да правиш нещата от екрана в живота едно към едно.

Освен това, в порното има сцени на насилствен секс, които са представени като нещо нормално и приятно и за двамата партньори. Това е абсолютно невярно. Насилието и принуждаването към каквито и да било сексуални действия е изнасилване. Изнасилването е не само неморално, но и подсъдно.

Когато правиш секс с някого, винаги, абсолютно винаги трябва да уважаваш неговите желания и предпочитания и никога да не го караш да прави нещо, което не иска.





БРЕМЕННА ЛИ СЪМ?

Ако по една или друга причина имаш съмнения, че може да си бременна, ето какво да направиш:

1. МОГА ЛИ ДА РАЗБЕРА ОЩЕ НА ДРУГАТА СУТРИН СЛЕД СЕКС ДАМИ СЪМ БРЕМЕННА ИЛИ НЕ?

Не, не можеш. Забременяването не става точно по време на секс или веднага след това. Нужни са няколко дни (до 6) на сперматозоида и яйцеклетката да се свържат и да се превърнат в плод. След това минават още 6-10 дни, докато оплодената яйцеклетка се закрепва за матката. За да се случи това, в тялото на жената започва отделянето на специфичен хормон – hCG. Именно този хормон разпознават тестовете за бременност.

2. КОГА ДА СИ НАПРАВЯ ТЕСТ ЗА БРЕМЕННОСТ?

Между овулацията (т.е моментът, в който може да си забременяла, когато яйцеклетката е узряла и готова да бъде оплодена от сперматозоид) и идването на цикъла минават обикновено около 14 дни. Тоест, ако цикълът ти е редовен и знаеш кога трябва да ти дойде, можеш да си направиш тест за бременност още на първия ден от закъснението му.

3. КАК ДА СИ ИЗБЕРА ТЕСТ ЗА БРЕМЕННОСТ?

Тестовете за бременност се продават без рецепта във всяка аптека. Има три вида в зависимост от начина на ползване, но всички работят на един и същ принцип – отчитат наличието на специфичен хормон, който се отделя в тялото на жената, когато има оплодена яйцеклетка в матката.

ВИДОВЕТЕ ТЕСТОВЕ СА:

MIDSTREAM – удобството на този вид тест е, че можеш да го използваш навсякъде, дори в училищната тоалетна. Просто трябва да се излишката върху абсорбиращия крайник и да следваш инструкциите.

CASSETTE – ако ще си правиш теста вкъщи, можеш спокойно да си вземеш от този вид. При него пишката в отделна чашка и след това с пипета капваш няколко капки урина върху теста.

STRIPS – третият вариант са лентички, които се потапят в урината и така отчитат дали в нея има от въпросния hCG хормон или не.

ИМА ЛИ ЗНАЧЕНИЕ КОГА СЕ ПРАВИ ТЕСТЪТ?

Съвременните тестове отчитат наличието на хормон в урината още от първия ден от закъснението на цикъла и по всяко време на денонощието. Трябва да имаш предвид, че първата сутрешна урина обикновено е с по-висока концентрация на хормона hCG.

КОГА РЕЗУЛТАТЪТ ОТ ТЕСТА Е НЕВАЛИДЕН?

Това трябва да го пише в инструкциите за употреба на всеки тест.

АКО ТЕСТЪТ ОТЧИТА ЕДНО СЛЕД 5 МИНУТИ, А ДРУГО СЛЕД НЯКОЛКО ЧАСА?

Верен е резултатът на 5-тата минута. Не обръщай внимание на промяната на чертичките след 30-тата минута, защото тестът може да се е повлиял от външната среда.

МОЖЕ ЛИ ДА ИЗПОЛЗВАМ ЕДИН И СЪЩИ ТЕСТ ДВА ПЪТИ?

Не, тестовете за бременност са за еднократна употреба. Ако имаш съмнения, че не си направила нещо като хората, повтори теста след 48 часа.

ТЕСТЪТ МОЖЕ ЛИ ДА ОТЧЕТЕ ЦВЕТНА БРЕМЕННОСТ?

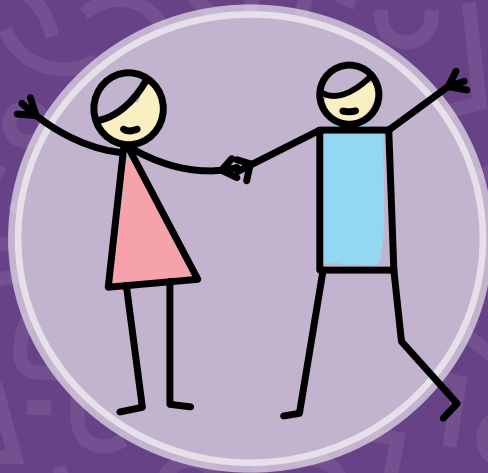
Да, тестът регистрира безпроблемно дори при цветна бременност, тъй като засича наличието на хормона, който започва да се отделя от организма няколко дни след забременяване.

МОГА ЛИ ДА СИ НАПРАВЯ ТЕСТ ПРЕДИ ДА МИ Е ЗАКЪСНЯЛ ЦИКЪЛЪТ?

Не е препоръчително, защото различните организми отделят различно количество от хормона hCG. Това количество има вероятност да не е достатъчно за отчитане на положителен резултат.

КАКВО ДА НАПРАВЯ, АКО ТЕСТЪТ Е ПОЛОЖИТЕЛЕН?

Отиваш на лекар. Задължително. По възможност на следващия ден. И му задаваш всички въпроси, които ти хрумнат. Няма неудобни или глупави въпроси, когато си на доктор.




Текстовете в настоящата брошура съдържат публично достъпна информация, налична в следните източници:

Авторски права: Loveguide.bg, под редакцията на Николета Попкостадинова и Надя Здравкова. 2016-2017. [цитиран през 2017 г.]. Достъпен на: <http://loveguide.bg/>

Образователна брошура

Още любопитна и надеждна информация по тези и много други теми, свързани с любовта, секса и отношенията между хората, четете на **loveguide.bg** - образователен партньор на кампанията на **Surecheck** за здравно сексуално образование.

 Гледайте и YouTube канала ни – **LoveGuide**.

 Следете и Facebook страницата ни – <https://www.facebook.com/loveguidebg/>

