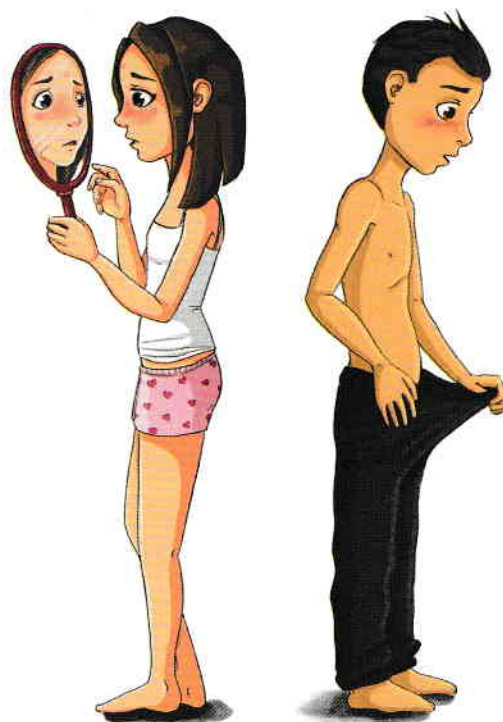


♀AJUTOOOOR♂

Ce se întâmplă cu corpul meu?

ghid informativ pentru adolescenți

vârsta: + 11 ani



Aquila

Cuprins

Cuvânt înainte pentru părinți 4

Capitolul I: Expediție în jurul trupului 6

1. Bine că ne deosebim! 7
 - 2. Cum arată fetele 7
 - De ce sunt fetele fete? 8
 - Ce e în exterior? 8
 - Ei, și ce e în interior? 10
 - 3. Cum arată băieții? 12
 - Diferența e Uuuriășă! 12
 - Ce e în exterior? 13
 - Ei, și ce e în interior? 14
 - Să vedem, așadar, organele de reproducere masculine! 15
 - 4. Schimbări la fete în perioada pubertății 16
 - Femeie în devenire 16
 - Primul semn: pilozitatea 17
 - Creșterea sânilor 17
 - Ciclul menstrual 18
 - La ginecolog 20
 - 5. Perioada pubertății la băieți - schimbări 21
 - Procesul maturizării la băieți 21
 - Primul semn: pilozitatea 22
 - Ereția 23
 - De ce? Când? Pentru ce? 24
 - Nu contează mărimea! 25
 - Poluție 26
 - 6. Igiena intimă. La fete... 27
 - Epilarea 28
 - Igiena personală 29
 - Tratarea coșurilor 29
 - 7. Igiena intimă. La băieți... 30
 - Bărbieritul 31

Capitolul II: Pe drumul descoperirilor 32

1. Masturbarea 33
 - Masturbarea feminină 34
 - Masturbarea masculină 35
2. Ce fac îndrăgostiții? 36
 - Sărutul 37
 - Petting-ul sau atingerile erotice 38
 - Actul sexual 39
 - Alte forme ale actului sexual 40
 - Orgasmul 41



3. Pierderea virginității e decizia Ta!	43
• Când?	44
• Certitudini legate de virginitate	45
• Nu doar un băiat și o fată pot forma un cuplu - homosexualitatea	46

Capitolul III: Mersul vieții

1. Cum ia naștere bebelușul?	49
2. Concepția	50
3. Începutul sarcinii	51
4. Cum se dezvoltă bebelușul?	52
• Primul trimestru	53
• Trimestrul al doilea	54
• Trimestrul al treilea	55
5. Sarcina gemelară	56
• Cum iau naștere gemenii?	57
6. Nașterea copilului	58
• Nașterea	59
• Ce înseamnă un copil prematur?	62
7. Dacă încă nu ne dorim un copil	63
• Metode de contracepție	63
• Prezervativul	64
• Dacă sunt probleme cu prezervativul	65
• Anticoncepționale administrate pe cale orală	66
• Anticoncepționale plasate în uter	67
• Cremă, spumă, gel și supozitor	68
8. Avortul	69
9. Dacă bebelușul nu poate fi conceput pe cale naturală	70
• Metoda de fertilizare in vitro	71
• Donarea de ovule	72
• Donarea de spermă	73
• Adopția	74

Capitolul IV: Boli transmise pe cale sexuală

1. Bolile cele mai frecvente	76
2. Ce este SIDA?	80

Capitolul V: Ce trebuie, de asemenea, să știi?

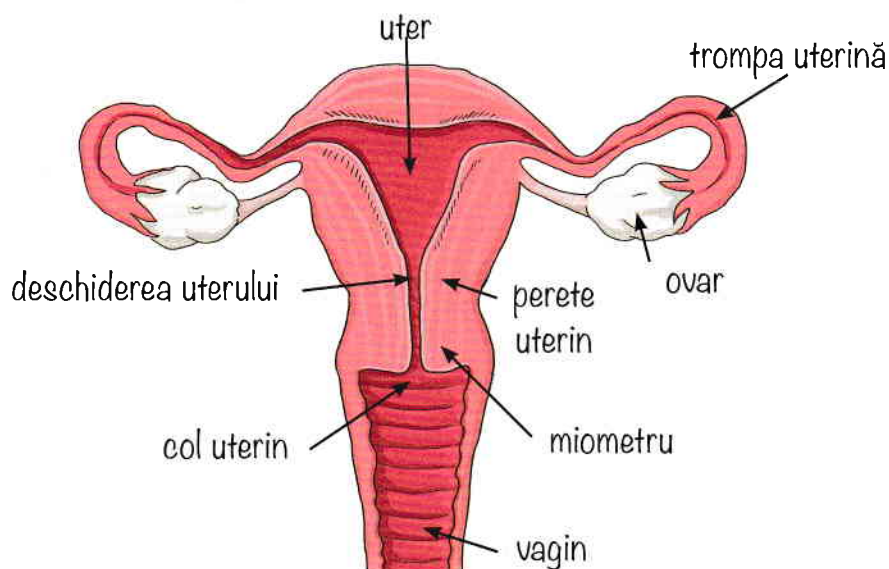
1. DA, trebuie să știi să spui NU!	82
2. Forme de agresiune sexuală	83
3. Regula lenjeriei intime	84
4. La ce să mai fii atent	86
5. Mituri	87
• În cazul fetelor	87
• În cazul băieților	88

Index alfabetic - explicațiile termenilor întâlniți în carte

Curiozități pentru cultura generală	94
---	----

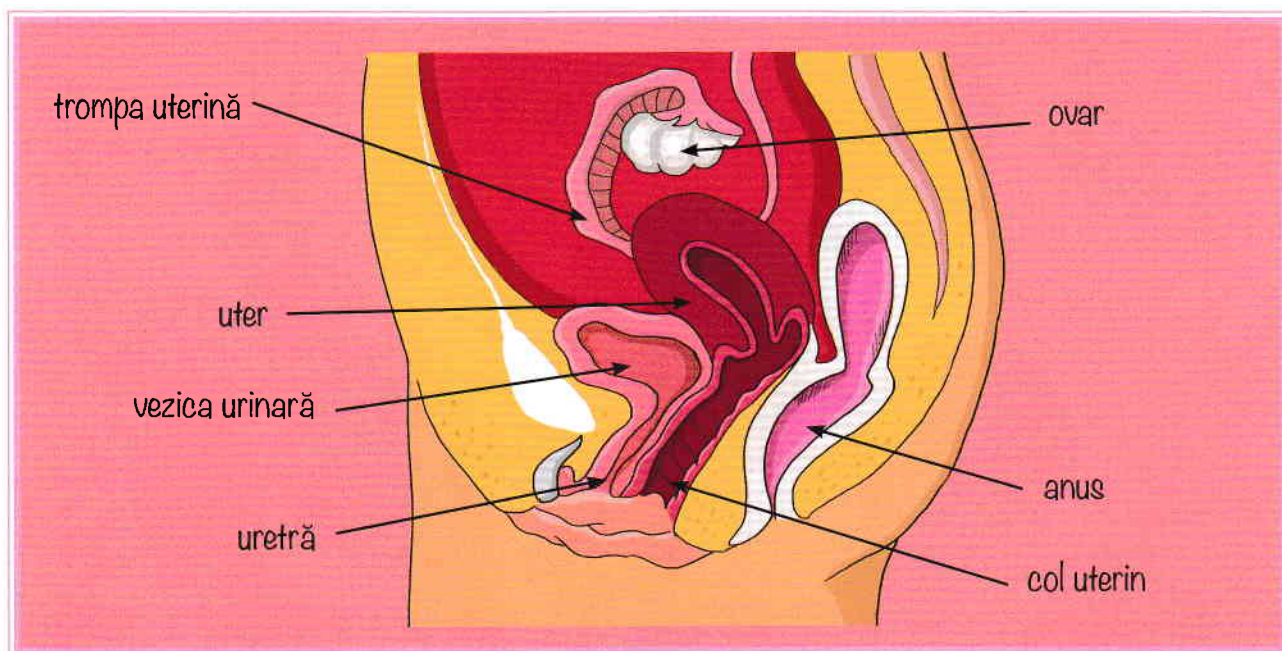


Ei, și ce e în interior?



Aceste organe sunt amplasate în interior, în abdomen, de aceea nu sunt vizibile, dar trebuie să știi că sunt foarte importante. Cu alte cuvinte acestea sunt denumite și **organe de reproducere feminine**. Cea mai importantă sarcină a lor e să faciliteze o dezvoltare optimă a bebelușului în burtică, iar acesta să se nască sănătos.

Și, iată aceste organe văzute din lateral:



Vaginul: este, de fapt, o „conductă” care face legătura cu organele genitale feminine din exterior, are aproximativ 10 cm. lungime, dar în timpul excitației sexuale se mărește, atât în lungime cât și în lățime, pentru a putea fi penetrat.

Uterul: este o cavitate aflată în partea inferioară a abdomenului. Are peretele muscular, iar ca formă și mărime aduce cel mai bine cu o pară răsturnată. Aici se dezvoltă bebelușul, iar în aceste situații se lărgeste de mai multe ori.

Cervixul sau colul uterin: leagă partea de jos a uterului cu vaginul, iar când se naște copilul, acesta trebuie să se lărgască.

Deschiderea uterului este o fantă pe colul uterin, aceasta asigurând ieșirea copilului ce urmează să se nască.

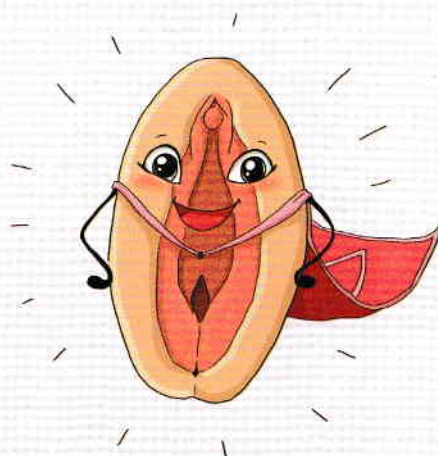
Ovare: pe cele două părți ale uterului se găsește câte un ovar, acestea conținând ovule, iar de la începutul pubertății, lunar, câte un ovul se maturizează și este eliminat.

Trompa uterină: de ambele părți ale uterului se leagă câte un tub de aproximativ 10 cm. lungime, care arată precum niște paie folosite la răcoritoare, legând ovarele de uter.



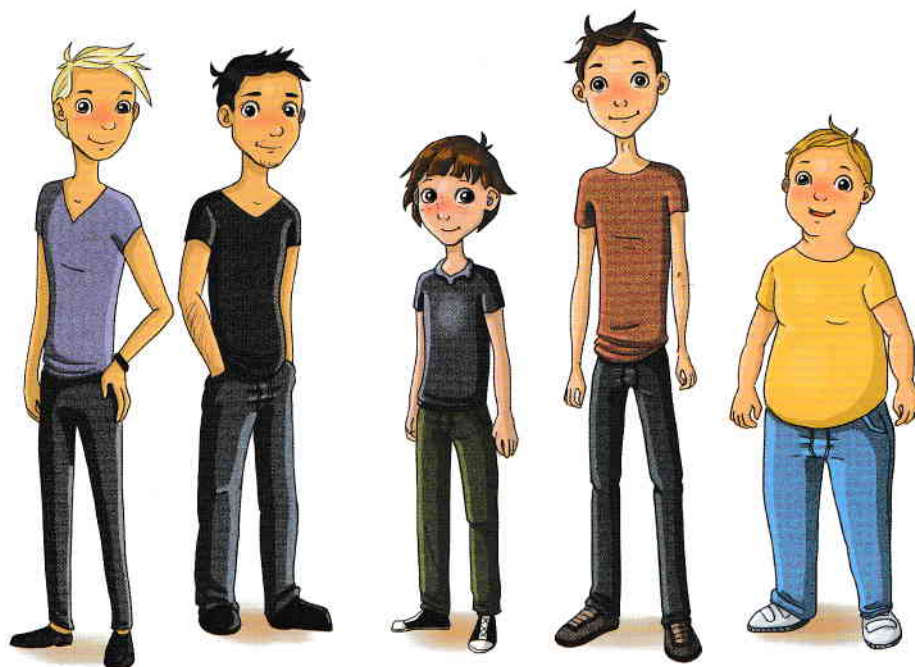
Știi că...?

- * vaginul se autocurăță, iar mulțumită secreției vaginale sunt îndepărtate bacteriile din organism, de aceea nu își au sensul săpunurile intime, acestea adesea răsturnând acest proces natural;
- * peretele interior al vaginului este striat, iar în timpul excitației se deschide ca o umbrelă;
- * vaginul, în stare de excitație, se poate lărgi și cu 200%, adaptându-se în acest fel mărimii penisului;
- * nimic nu se poate pierde în vagin; ceva ce odată a intrat, va și ieși de acolo;
- * clitorisul are, în exclusivitate, singurul rol de a oferi plăcere sexuală, aici existând 8.000 de terminații nervoase, în timp ce penisul are doar 4.000.



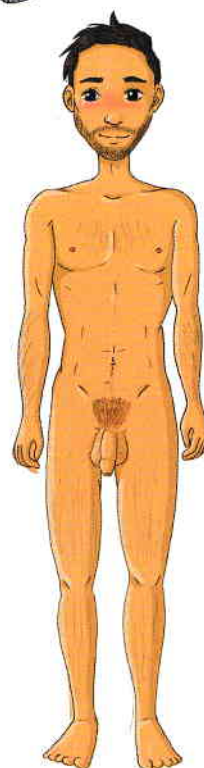
Perioada pubertății la băieți - schimbări

În cazul băieților pubertatea vine puțin mai târziu, aproximativ între 11 și 13 ani. Semnele pot apărea chiar mai devreme, iar majoritatea schimbărilor se finalizează până la vârsta de 18 ani. Ca în cazul fetelor, și la băieți se manifestă diferit primele semne. Acest lucru e perfect normal, deoarece perioada pubertății își va avea începutul, în cazul fiecăruia, atunci când corpul va fi pregătit.



Procesul maturizării la băieți

Poate că, privindu-te, poți arăta ca un bărbat, însă nu e deloc sigur că vei și gândi ca o persoană matură. E complet normal să fii nesigur pe tine și să nu înțelegi lumea și pe aceia care-ți cer să fii puternic, dur și masculin. Trebuie să culegi roadele multor experiențe, bune și rele, pentru ca, în timp, să te simți bărbat nu doar trupest, ci și sufletește. Aceste experiențe te vor ajuta ca, odată cu trecerea timpului, să-ți trăiești și să-ți expui forța masculină și sexualitatea în așa fel încât și tu, dar și fetele să aprecieze asta.



Igiena personală



În perioada pubertății transpirația este mai abundentă, iar părul și pielea devin mai grase datorită faptului că glandele sudoripare ale pielii produc mai mult sebum. Dacă faci duș zilnic, folosești deodorante, te speli des pe păr, atunci semnele neplăcute ale pubertății nu vor fi foarte vizibile în exterior, iar tu însuși te vei simți mai bine și mai confortabil în pielea ta.

Firește, este importantă păstrarea igienei dentare, dar și folosirea îmbrăcăminte de calitate.

Tratarea coșurilor

De regulă, coșurile apar și te însoțesc în perioada pubertății. Acestea pot să-ți apară în diverse locuri de pe corp: pe față, pe piept și pe spate. Dacă le tratezi corespunzător, atunci te vor deranja mai puțin și nici nu vor fi chiar așa de urâte.

Există câteva reguli pe care ar fi bine să le respecți:

- * să te speli zilnic, de mai multe ori, pe față, folosind un săpun dezinfectant;
- * folosește creme, interesează-te la farmacie sau cere sfatul unui dermatolog;
- * să-ți ții mâinile curate și pe cât posibil să nu atingi coșurile;
- * nu sparge coșurile, însă dacă nu poți face altceva, nu-ți folosi unghiile, ci degetele, urmând să-ți dezinfectezi pielea cu ulei de arbore de ceai.



Ce fac îndrăgostiții?

În timpul pubertății încep să te intereseze reprezentanții celuilalt sex, iar cu timpul te vei întâlni cu o persoană pe care vei dori să o cunoști mai bine. Dacă între doi tineri se creează o simpatie reciprocă, prin cunoaștere și prin discuții putem simți că îl considerăm pe celălalt inexplicabil de interesant și de important pentru noi. Se poate întâmpla ca stomacul să ni se strângă și nu vom fi în stare să ne concentrăm la altceva, doar la el sau la ea.

În astfel de momente se aprind în noi și dorințe ciudate, însă merită să ne acordăm timp unul altuia, să ne cunoaștem unul pe celălalt, înainte de a avea o relație sexuală.

Dragostea ne-o putem exprima în mai multe moduri: prin cuvinte, atenție, cadouri, îmbrățișare, mângâiere, pupici, săruturi.

În această perioadă încă nu avem prea multă experiență sexuală, de-abia a început să ni se maturizeze trupul și abia reușim să ne împrietenim cu dorințele pe care le avem. De aceea e important ca, la început, doar să ne cunoaștem unul pe celălalt, să ne descoperim trupurile și dorințele, într-un mod mai jucăuș. La baza acestora stă o discuție sinceră și împărtășirea sentimentelor. **Deoarece contactul sexual este o decizie foarte importantă, o mare responsabilitate în viața fiecăruia, e mai bine să nu grăbim lucrurile.**

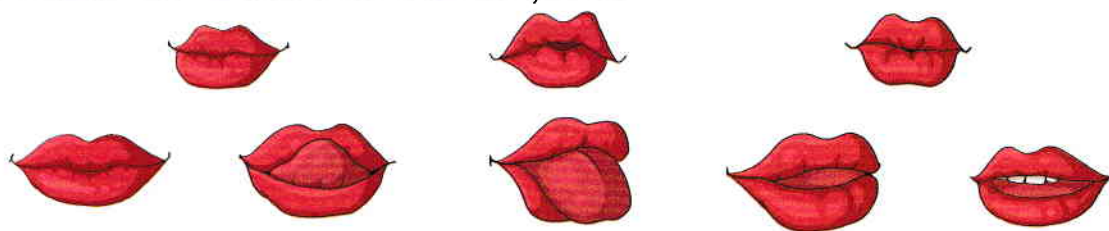


Sărutul

Doi îndrăgostiți își pot exprima iubirea și prin faptul că se sărută pe buze.

Acesta e cel mai intim lucru existent pe lume și, de obicei, acesta e și primul contact corporal intim.

Există multe feluri de săruturi: poate fi moale și nevinovat sau pasional și provocator. Îți poți folosi și limba sau, pur și simplu, îți dai un pupic celuilalt pe gură. Un lucru e clar: acesta poate fi un stimulent cu o forță devastatoare. Pentru unii, e doar un pas spre comuniunea trupească. În realitate, prin sărut ne putem exprima mult mai bine iubirea și devotamentul, deoarece are efect asupra noastră atât la nivel sentimental cât și fizic.



Efecte pozitive ale sărutului



îmbunătățește starea de spirit;



reduce anxietatea și oferă un echilibru emoțional;



îți tonifică mușchii faciali și încetinește îmbătrânirea;



vă ajută să fiți mai uniți;



îmbunătățește compatibilitatea sexuală;



crește nivelul fericirii;



ajută la igiena dentară;



e benefic pentru inimă și are un efect antihipertensiv.

Nu doar un băiat și o fată pot forma un cuplu – homosexualitatea

Îi numim homosexuali pe acei oameni care sunt atrași de cei având același sex cu ei.

Femeii homosexuale se obișnuiește să i se spună **lesbiană**.

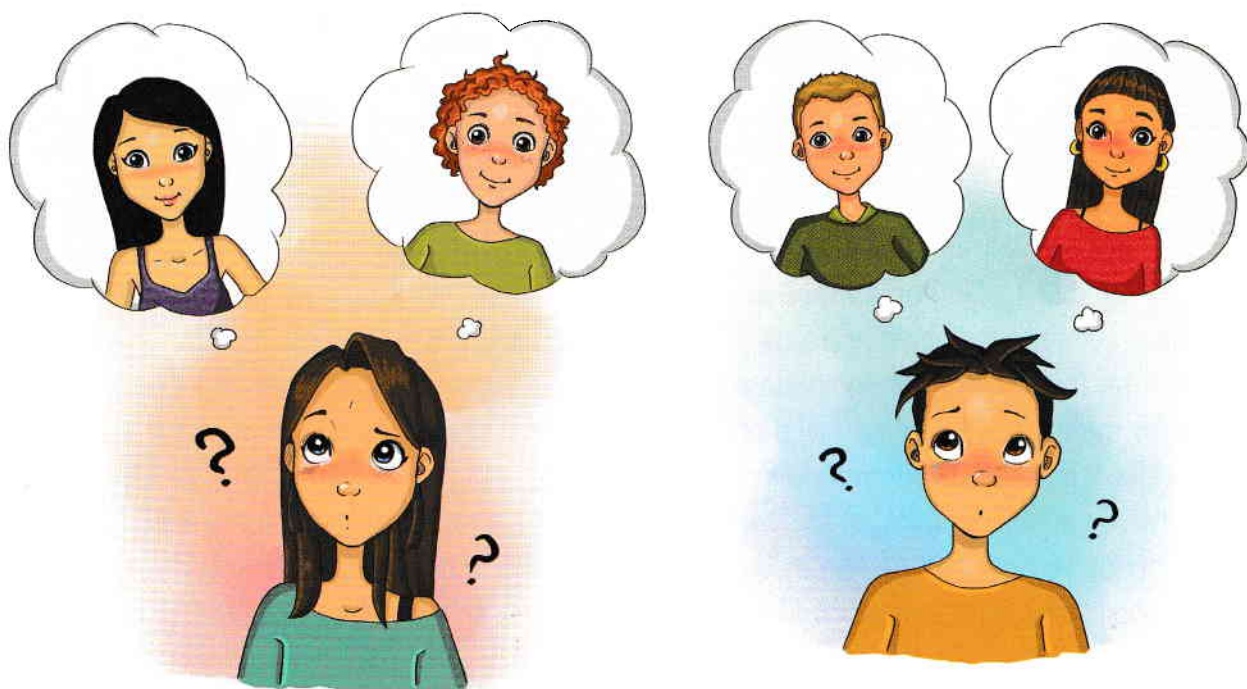


Bărbatului homosexual i se mai zice și **gay**.



Mare parte a oamenilor sunt **heterosexuali**, adică sunt atrași de persoanele de sex opus, cu acestea având o relație sexuală. Nu e rară nici așa-numita **bisexualitate**. Asta înseamnă că o persoană este atrasă deopotrivă, atât de cei de sex opus, cât și de cei de același sex cu ea.

În general, nu omul decide pe cine iubește. Ne naștem în așa fel încât nu ne putem schimba orientarea sexuală și interesul erotic, nici chiar în cazul în care ne dorim asta foarte mult. Evident, situația optimă e ca cineva să iubească o persoană de sex opus și cu ea să aibă o relație, deoarece așa se poate asigura reproducerea. Toate acestea se vor clarifica odată cu ajungerea la maturitate, fiindcă în perioada adolescenței se poate întâmpla să simțim atracție față de persoane de același sex. Eventual, poate apărea chiar în vreo fantezie o astfel de aventură homosexuală. Mulți cred că astfel vor deveni homosexuali, iar din acest motiv se vor simți foarte ciudat. Trebuie să știi că acest lucru e firesc, o consecință inerentă a dezvoltării sexuale, și se datorează, printre altele, și faptului că în perioada pubertății majoritatea timpului o petrecem cu cei de același sex cu noi.



În țările occidentale, oamenii sunt mult mai permissivi, acceptă mai ușor lucrurile, de aceea au curajul să-și asume deschis interesul și atracția, iar în unele locuri e acceptată chiar și căsătoria celor de același sex. Unii oameni privesc cu înțelegere acest tip de relație, alții, în schimb, sunt mai puțin toleranți. Comentariile acide sau observațiile cinice nu sunt o soluție; prin asta se poate obține doar ca persoanele în cauză să se simtă neplăcut, ori asta nu schimbă cu nimic situația.

Orice orientare sexuală are o persoană, e dreptul ei să decidă pe cine iubește și cu cine va pune bazele unei relații. Toată lumea merită să aibă parte de: acceptare, sprijin, iubire, dragoste; iar viața și lumea vor fi mai frumoase dacă fiecare va trăi asta în felul său!

Dacă încă nu ne dorim un copil

Metode de contracepție

Actul sexual e cu adevărat plăcut atunci când se desfășoară într-un cadru de liniște și relaxare. Ce factori pot afecta aceasta stare? Îngrijorarea, teama, nervozitatea. Te întrebi, de ce? Păi, de exemplu, poate ne e frică de o sarcină nedorită. Sau ne e teamă să nu contactăm vreo infecție transmisibilă pe cale sexuală. Aceste temeri, de multe ori, pot afecta starea de intimitate. Cum putem ajuta să nu aibă loc asta? Prin faptul că în interesul acestui scop facem tot posibilul să asigurăm condiții propice. Cum se poate realiza asta? Prin protecția, atenția și vigilența adecvată.

Trebuie știut faptul că sunt numeroase modalități de protejare sexuală atât pentru fete, cât și pentru băieți. În cazul fetelor există mai multe modalități, de aceea e indicată o vizită la ginecolog, care poate oferi un sprijin de specialitate avizat, specificându-ne care ar fi metoda ideală pentru noi. Cea mai sigură și mai simplă metodă e, evident, des-amintitul prezervativ pentru că el ne apără și de infecții, dar și de sarcinile nedorite. Însă, merită încercate și experimentate și alte metode contraceptive pentru că fiecăruia i se potrivește altceva.

Nu în ultimul rând, protejarea e importantă și pentru că, în felul acesta, transmitem următorul mesaj către partener:

respectăm sănătatea proprie, dar
și a altora;

știm să ne comportăm
responsabil și față de noi, dar și
față de alții;

suntem ocrotitori,
protectori și atenți.

