СЕКС-И-РАЗУМ

INTERNATIONAL
PLANNED
PARENTHOOD
FEDERATION

BBC WORLD SERVICE

Съдържание

Преди да започнете 2
Календар 3
Пубертет 3
Менструация 3
Промени през пубертета, които засягат както момчетата, така и момичетата 5
Промени, които засягат момичетата 6
Промени, които засягат момчетата 6
Основни факти 7
Местни особенности 7
Предпазни мерки 8
Мъжки контрацептиви 8
Женски контрацептиви 9
Други методи 11
Спешна контрацепция 11
Стерилизация 12
Вълнуващи моменти 12
За партньорите 13
Избор на «горещи точки» 15
Вагинален секс 16
Оргазъм 17
Проблемни ситуации 18
Цената, която трябва да предвидите 19
Вашата безопасност 19
Рискове 20
ХИВ/СПИН 22
Често задавани въпроси 24
Речник 25
Женското тяло 25
Мъжкото тяло 26
Девственост 27
Бременност 28
Аборт 29
Полезни средства 30
Полезни думи и изрази,които можете да използвате, когато се чудите как да се изразите най-ясно и точно 31
Със съдействието на: 32
Контакти, адреси, допълнителна литература 32

Въведение

Защо да използвам тази книжка?

«Секс-и-разум» ти дава:

- основна информация за твоето сексуално благополучне
- помощ да разбереш досегашните ти преживявания
- съвет да развиеш самочувствие за своята сексуалност
- информация за различните възможности, които ти се предлагат

Книжката **«Секс-и-разум»** е написана като пътеводител. Тя ще помогне за твоето сексуално благополучне и ще ти разкаже как да се подготвиш за преживяванията си. С други думи – да се отнасяш мъдро към секса. Като те информира за различните възможности, книжката ще ти помогне да вземаш мъдри решения. В края на наръчника са изредени факти и организации, които да потърсиш, ако искаш повече информация.

Преди да започнеш

Значението на сексуалността в живота ти ще се променя и може не винаги да си сексуално активен или да не искаш да си активен. **«Секс-и-разум»** просто е за всеки. Може да имаш постоянен партньор, съпруг или съпруга, да имаш деца или да живееш сам/а. Независимо откъде тръгваш, твоят опит е специфичен и постоянно расте. Може в действителност да не знаеш точно крайната ти цел, докато не я стигнеш, но самият път към нея е част от играта. Любов, вълнения, чувства, несигурност – всички те имат своя роля. Всеки усеща нещата по свой начин и всички порастваме – физически и емоционално – на различен етап. Външните фактори могат да окажат също силно въздействие върху твоята сексуалност и на практика да повлияят на твоето самочувствие.

Календар

Пубертет

Всяко момиче и момче преминава през пубертета някъде между 8 и 18-годишна възраст. Това е преходът на момичето в жена и на момчето в мъж, когато половите органи се уголемяват и се развиват и когато тялото се подготвя и става способно да създава деца. По време на пубертета тялото ти се променя бързо и това може да бъде както тревожно, така и вълнуващо. Промените могат да ти накарат да се чувстваш горд/а и щастлив/а, но също и объркан/а или притеснен/а, или всичко това накуп. Често медиите или рекламите, твоите приятели, семейството или връстниците ти опитват да ти влияят за това, как трябва да изглеждаш, как да се държиш и кои хора да възприемаш за привлекателни. Всеки един от тези избори е важен и ти трябва да го направиш сам/а. Има много пътеки, по които да поемеш.

Менструация

Момичетата се раждат с хиляди яйцеклетки в двата си яйчника (вж. речника). След пубертета от единия или от другия яйчник всеки месец се отделя по една яйцеклетка. Това се нарича овулация и става около 14 дни преди датата на мензиса. Ако яйцеклетката не бъде оплодена от сперматозоид (вж. речника), тя умира.

Всеки месец матката се подготвя за евентуална бременност и лигавицата й се уплътнява и омеква. Когато тяло ти разбере, че няма оплодена яйцеклетка, лигавицата и яйцеклетката се изхвърлят извън тялото във вид на менструация (мензис). Яйцеклетката не може да се види, защото е много мъничка. Менструален цикъл е периодът от първия ден на мензиса до деня преди започването на следващия мензис. Цикълът може да е различно дълъг – от 21 дни до 40 дни. За попиване на кръвта по време на менструация можеш да използваш дамски превръзки или тампони. За да пресметнеш кога ще бъде следващият мензис, можеш да използваш календарче, но не всички жени имат редовен цикъл.

Промените в хормоналното състояние преди и по време на мензиса могат да влияят на настроението ти. Около момента на овулация може да се чувстваш енергична и секси а също потисната, раздразнителна и заядлива малко преди започване на мензиса. Може да усещаш наболяване в гърдите или те да се уголемят, а по лицето ти може да се появи акне. Така всеки месец се освобождава по една яйцеклетка, докато жената стигне онзи етап в живота си, известен като менопауза. Това обикновено става, когато жената е към края на 40-те или през 50-те. След този етап менструацията спира и жената не забременява.

Ако имаш силни болки по време на мензиса или те притеснява нещо – потърси съвет от лекар или от Асоциацията за семейно планиране.

Промени през пубертета, които засягат както момчетата, така и момичетата

- порастваш, натежаваш, мускулите ти се развиват
- половите ти органи се уголемяват
- можеш да създаваш деца
- гласът ти става по-плътен
- жлезите в кожата ти се активизират и може да предизвикат акне
- потните ти жлези се развиват
- появява се окосмяване под мишниците ти и около половите органи
- настроението ти може рязко да се променя
- може да започнеш да изпитваш сексуално привличане към хора от другия или от твоя пол

Промени, които засягат **момичетата**

- гърдите ти се развиват и може да усещаш наболяване докато порастват
- зърната на гърдите ти започват да изпъкват
- бедрата ти се закръглят
- развиват се половите ти органи, яйчниците започват да произвеждат яйцеклетки
- малко по-нататък в пубертета започва менструацията (мензиса)

Промени, които засягат **момчетата**

- гръдният ти кош и раменете се развиват
- лицето ти започва да се окосмява, може да се окосмят и гърдите
- пенисът и тестисите се уголемяват
- тестисите падат в скротума и започват да произвеждат сперматозоиди
- може да получиш ерекция без предупреждение
- ще изпиташ първата еякулация, когато от пениса изтича течност, наречена семенна (това може да се случи докато спиш)

Основни факти

Местни особенности

Средната възраст на започване на полов живот в България е 16–17 години като бележи тенденция към спадане. Най-популярен е моделът за сексуален живот с един постоянен партньор. Най-разпространеният начин за предпазване от нежелана бременност все още е прекъснатият полов акт. Абортът също все още се разглежда като контрацептивен метод. Сред другите средства за предпазване най-разпространен е презервативът, а хормоналните таблетки са на второ място по популярност.

Законодателство: Хомосексуалният статут не е регламентиран в българското законодателство.

Аборт: Разрешено е извършването на аборт по желание до 12-тата седмица от бременността и единствено в държавно болнично заведение. Възможно е да бъде извършен и аборт до 20-тата седмица по медицински показания. За извършването на аборт на момичета под 18-годишна възраст се изисква писмено съгласие на родителите.

Сексуално насилие: Всяко сексуално действие, извършено по насилствен начин, независимо на хомо- или хетеросексуална основа, подлежи на съдебно преследване по Наказателния кодекс на България.

Предпазни мерки

Ако си подготвен/а, може да имаш по-голям избор, по-голяма свобода и повече удоволствие. Ако искаш да си сексуално активен/на, сексът трябва да е удоволствие, но всичко трябва да е също добре обмислено. Ако искаш да избегнеш нежелана бременност и болести, предавани по полов път (БПП), трябва да използваш предпазни средства – контрацептиви. Ето списък с контрацептивите, които можеш да използваш за предпазване от забременяване. Някои от тях също предлагат защита и срещу БПП. Ако имаш въпроси, притеснения и трудности, консултирай се с асоциацията за семейно планиране или с лекар–гинеколог.

Мъжки контрацептиви

презерватив: направен е от тънка латексова гума; повечето презервативи са покрити със спермициди – химически вещества, които унищожават сперматозоидите

как се използва – нахлузва се преди половия акт върху пениса, който е в ерекция

предимства – обикновено лесно се намира; без физически странични ефекти, предпазва от БПП и вируса на СПИН (виж ХИВ)

недостатъци – не е достатъчно ефекикасен като контрацептив; може да прекъсне сексуалния акт

Женски контрацептиви

Орални контрацептиви: таблетки, съдържащи хормони, които прекратяват отделянето на яйцеклетки от яйчниците

как се използват – обикновено се пият в продължение на 21 дни, след което се прави 7-дневна пауза

предимства – лесно се приемат; може да намалят болките при мензис; може да предотвратят някои форми на рак на шийката на матката

недостатъци – трябва да се пият всеки ден; не предпазват срещу БПП/СПИН; жени, които вземат тези хапчета и пушат, са с по-голям риск да развият тромбоза (съсиреци в кръвта) и да имат проблеми със сърцето

Вътрематочна спирала: пластмасова тръбичка с навита около нея медна жичка

как се използва – поставя се в матката на жената от лекар-специалист

предимства – дълготрайно предпазване от забременяване

недостатъци – може да повиши риска от възпалителни болести; не се препоръчва на нераждали жени; не предпазва от БПП/СПИН

Диафрагма: мека гумена шапчица, която се слага върху шийката на матката, за да попречи на сперматозоидите да проникнат в матката

как се използва – поставя се дълбоко във влагалището преди полов акт и се оставя там за няколко часа след половия акт

предимства – без странични ефекти при жената;

може да предпази от рак на шийката на матката и някои БПП; веднъж нагласена – не пречи на половия акт

недостатъци – поставянето ѝ трябва да се планира; трябва да се използва в съчетание със спермициден крем; жената трябва да се научи как да я използва; медицинско лице трябва да прецени размера ѝ и да я нагласи преди да бъде използвана за пръв път; може да се повреди при употреба; трябва редовно да се проверява, дали добре пасва върху шийката на матката

Женски презерватив: гъвкава тръба, направена от фина синтетична намазнена материя, затворена в единия край, която напълно покрива влагалището

как се използва – въвежда се дълбоко във влагалището преди полов акт

предимства – предпазва от някои БПП и ХИВ

недостатъци – може да прекъсне сексуалния акт; жената трябва да знае как да го слага

Инжекция: съдържа хормон както контрацептивните таблетки

как се използва – поставя се веднъж на 3 месеца, на 2 месеца или всеки месец, за да предотврати овулация

предимства – не е необходимо да се вземат други мерки до следващата инжекция

недостатъци – трябва да бъде инжектирана от медицинско лице; може да причини нередовен цикъл или пълна липса на мензис; не предпазва от БПП и ХИВ

Други методи

периодично въздържание:

как се използва – двойката има полов акт в период, в който не се очаква жената да може да забременее, например – точно преди или след мензис

предимства – няма физически странични ефекти

недостатъци – трудное да се предвиди мензиса и овулацията, особено при млади жени; не предпазва от БПП/ХИВ

прекъсване на половия акт:

как се използва – мъжът изважда пениса си от влагалището на своята партньорка преди еякулация

предимства – няма физически странични ефекти

недостатъци – методът не е сигурен и ефикасен, тъй като в течността, която се отделя преди еякулацията, може да има сперматозоиди; не предпазва от БПП и СПИН

Спешна контрацепция

Медицински специалист или клиника за семейно планиране може да предпише специални контрацептиви в рамките на 72 часа след половия акт (извършен без никакви предпазни средства). Другата възможност е поставянето на спирала най-късно до 5 дни след половия акт.

Вазектомия при мъжете и стерилизация при жените – това са медицинските варианти, които се прилагат или по здравословни причини, или като постоянно средство срещу забременяване. Ако хората ги избират като форма на контрацепция, те обикновено го правят в по-късен етап на живота си, когато са напълно сигурни, че вече не искат да имат деца. Вазектомията и стерилизацията са хирургически операции с необратими последици и не трябва да се предприемат без консултация с лекар, на когото имате доверие, или с Асоциацията за семейно планиране.

Не всички от тези средства се предлагат в България. Попитай твоя лекар или Асоциацията за семейно планиране (вж. «контакти»)

Вълнуващи моменти

Никой от нас не може да каже точно как ще се наслади на своите преживявания. Става дума за партньори, секс и удоволствие. Тези преживявания включват проучване, опознаване на тялото ти или тялото на друг човек.

Добро начало на сексуалната ти активност е изследване на твоето тяло. Това ще ти накара да се чувстваш по-уверен/а, че знаеш как то изглежда, как се чувства и как реагира. Мастурбацията е разширяване на този вид опознаване.

Мастурбация означава игра, масажиране и разтриване на половите органи. Тя е форма на сексуално изразяване и може да намали сексуалното напрежение. В някои култури се смята, че мастурбацията може да ти навреди, но това не е доказано от медицината. Така че, независимо какво ще ти кажат хората, нищо лошо няма да ти се случи, ако мастурбираш. Но, разбира се, не трябва да го правиш, ако не искаш.

За партньорите

Сексуалните отношения между мъжете и жените се наричат хетеросексуални. Сексуалните отношения между партньори от един и същи пол се наричат хомосексуални. Хомосексуалните мъже са мъже, които се привличат сексуално от мъже. Лесбийките са жени, които се привличат сексуално от жени. Някои хора са наясно, че са хомосексуални от много ранна възраст и въобще не се притесняват от това. Някои може да не знаят, а други да крият своите чувства, тъй като се страхуват или се срамуват, че се чувстват различни. Мнозина сега смятат, че сексуалните предпочитания са лична работа, но въпреки това животът на хомосексуалния човек може да бъде много труден, поради предразсъдъците за хомосексуалността. В някои страни хомосексуалността все още е забранена от закона. Хомосексуалните хора са съвсем като другите – всеки прави секс по начина, който най-добре го задоволява. Той е различен за различните

хора и при различните сексуални връзки. Вашите сексуални предпочитания може да се променят. Някои хора са сексуално активни и с мъже, и с жени. Това се нарича бисексуалност.

Повечето сексуални отношения, независимо дали между хора от различен или от един и същи пол, обикновено включват докосване, вълнение и привързаност. Сексуалността може да се изразява както в чувства, така и във физически действия. Положителните отношения между партньорите могат да повлияят пряко върху сексуалната им връзка и върху усещанията им за близост. Някои хора смятат, че не може да има секс без любов. Други може да нямат постоянен партньор и пак да се радват на активни сексуални връзки. Секс и любов не са съвсем едно и също. За някои хора, обаче, любов и секс вървят заедно.

Медиите често представят секса ту като вънуващ физически акт без рискове, ту като вреден, неестествен и опасен. Вземането на решение за сексуална връзка може да е голямо решение и е важно да знаеш последиците от него. Всичко може да е чудесно, но след това да се чувстваш виновен/на и разочарован/а, ако смяташ, че не си взел/а правилно решение и не си се чувствал/а готов/а. Някои хора решават да имат секс от любопитство или под натиска на партньора си, от желание да доставят удоволствие на другия човек или защото техните приятели правят това. Други хора решават, че искат да изчакат докато се оженят или докато добре опознаят другия човек. Това понякога е решение, което вземаш на момента, но не винаги изборът е лесен. Не забравяй, че

можеш да кажеш «Не». Независимо обаче дали ще кажеш «Да» или «Не», мисли за последиците, както и за удоволствието.

Избор на «горещи точки»

На първо място, всичко зависи от самият теб, и това, че разрешаваш на себе си да се наслаждаваш на собствените ти сексуални чувства. Най-удовлетворителният начин да стигнеш до най-добрата възможна крайна точка е чрез добро общуване. В помощ може да е ясното изрязяване на желанията.

- Може да искаш да правиш нещо, което твоят партньор никога досега не е правил.
- Може да искаш да имаш по-малко или по-често секс отколкото твоя партньор
- Може да искаш бебе
- Може да не искаш бебе
- Може да не знаеш колкото твоят партньор знае за безопасния секс
- Може да знаеш повече от твоя партньор за безопасния секс
- Може да имаш повече или по-малко опит от твоя партньор
- Може да искаш да изпълниш фантазиите си със своя партньор

Тези различия могат да бъдат преодолени като разговаряш с партньора си и заедно обсъдите нуждите и желанията си. Това може да е нещо твърде трудно в началото. Няма правилен или погрешен начин да се прави секс. Има много начини да изразите взаимно чувствата си. Тялото ти ще ти подскаже какво ти харесва. Понякога целуването е достатъчно. Вашите сексуални желания може да включват взаимна мастурбация, орален секс (галене с устни и език на половите органи на партньора), може да сте буйни или нежни един към друг, да имате полов акт (вагинален и анален). Това, което можете да правите заедно е толкова безкрайно колкото вашето въображение.

Вагинален секс

Това е вероятно най-често практикуваният секс между хетеросексуални двойки. Тази форма на **секс с проникване** е известен също като **«полов акт»** като пенисът на мъжа навлиза във влагалището на жената и е възможно забременяване. След като пенисът е във влагалището, единият или двамата партньори извършват движения с тазовете си, така че пенисът се придвижва напред-назад в променящ се ритъм. **Това може да продължи от няколко минути до повече от час** и обикновено завършва с върховна възбуда, наречена оргазъм.

Половият акт може да се окаже труден, особено когато

ти е за пръв път или ако си притеснен. Целувките, ласките и прегръдките, известни като **«любовна игра»**, възбуждат както мъжа, така и жената. Повечето мъже получават ерекция доста бързо и са готови. Жените може да се нуждаят от по-дълга сексуална игра, за да се възбудят достатъчно, така че влагалището да се разшири достатъчно и да позволи на пениса да навлезе безболезнено. Когато жената е сексуално възбудена, тялото ѝ освобождава секрети, които подпомагат проникването на пениса. Има много различни варианти на полов акт – така че бъди готов/а за различни нови преживявания, при които ще откриеш кое носи най-голямо удовлетворение на тебе и на твоя партньор.

Оргазъм

Сексът е свързан с възбуда и може да доведе до оргазъм, който предизвиква изключително приятни усещания за мъжете и жените. За да достигнеш до оргазъм с партньора си може да е необходима практика и добро общуване. Важно е да осъзнаеш, че не си се провалил, ако партньорът ти не е имал оргазъм едновременно с тебе или ако въобще не си стигнал до оргазъм.

Оргазмът ще настъпи, когато **пенисът** и **клиторът** (вж. речника) са достатъчно стимулирани. Оргазмът се изразява в поредица свивания на мускулите на половите органи. Усещането е за пулсирания и вълни, които се понасят по цялото тяло като предизвикват чувство

на силно удоволствие, последвано от разпускане. В момента навърховна възбуда на мъжа от пениса му излиза семенна течност. (Мъжете могат да имат оргазъм и без еякулация). **Почти всяка жена може да достигне до оргазъм само чрез стимулиране на клитора.** Малко са тези, които могат да достигнат до оргазъм без възбуждане на клитора. Жените също имат оргазъм чрез стимулиране на влагалището. Единият партньор може да стигне до оргазъм преди другия **и не всеки път, когато правите секс, може да стигнете до оргазъм.** Мозъкът играе толкова голяма роля в сексуалния живот, колкото и тялото. Затова нашите мисли и чувства, фантазии и желания допринасят за сексуалната възбуда.

Проблемни ситуации

Всички можем да изпаднем в трудно положение – понякога, защото сме направили грешка; понякога, защото нещата не стават, така както сме ги предвидили или защото не сме били наясно какво искаме да направим.

ПРОБЛЕМНИ СИТУАЦИИ

- Когато става нещо непредвидено
- Когато не се разбираш с партньора си
- Когато си с компания, която не си избрал/а
- Когато ти е страх или нещата излизат извън твоя контрол

Цената, която трябва да предвидиш

Твоята безопасност

Да си в безопасност понякога изглежда глупаво и досадно, но безопасността може да ти помогне да избегнеш забременяване. Тя може да те предпази от заболяване и да ти помогне да имаш приятелите и връзките, които искаш. Добре е да се чувстваш в безопасност, особено ако си някъде, където никога не си бил преди.

Може да се случи така, че от тебе да поискат или дори от тебе да се очаква да влезеш в сексуален контакт с някой, с когото не ти се иска да имаш секс. Този човек може да е прекалено настоятелен или дори да използва сила. Може да не го познаваш. Възможно е пък да го познаваш много добре или дори да си свързан/а с него по някакъв начин. Често такъв човек е в силната позиция или може да се опита да ти заплашва, да ти изнудва или да ти подкупи. Това се нарича насилие. Това, което такъв човек прави, може да е незаконно, но може и да е **опасно**. Ако се чувстваш в затруднено положение, потърси съвет от някой, на когото абсолютно се доверяваш и който ще ти окаже подкрепа. Това може да е член на семейството ти или някой извън него.

Запомни, ти не си виновен/на. Твоето добро сексуално състояние не се постига нито с насилие, нито със заплащане. То зависи от доверието и удоволствието.

Когато казваш **«Да»** – това може да означава **«да»**, но когато казваш **«Не» – това винаги означава «не».**

Рискове

Двата начина да избегнеш нежелана бременност или болести, предавани по полов път (БПП), включително СПИН, са или въобще да нямаш секс с никого, или да практикуваш *по-безопасен* секс. Няма, обаче, такова нещо като *напълно безопасен* секс.

По-безопасен секс можеш да имаш като използваш презервативи.

Заразяването с БПП става чрез сексуален контакт. Най-често срещаните БПП са – генитални херпеси, микоза, хламидии, сифилис, гонорея, трихомоназа и ХИВ – вирусът на СПИН.

жената трябва да потърси медицинска помощ при всеки от следните симптоми:

- течение от влагалището с необичаен цвят, миризма или количество
- болка или парене при уриниране
- болка и щипане около влагалището
- болка при полов акт
- ранички или пришки около влагалището

мъжът трябва да потърси лекарски съвет при всеки от следните симптоми:

- течение от пениса
- парене в пениса по време на уриниране или веднага след уриниране
- ранички, херпеси или пришки в областта на гениталиите или по други части на тялото

какво се случва, ако не потърсиш съвет:

- може да се разболееш тежко, болестта да причини необратими изменения и да не можеш да имаш деца

Повечето БПП се лекуват. Твоят лекар или консултант по семейно планиране ще ти каже как да се изследваш за такива инфекции. Понякога няма никакви признаци, например – ако се заразиш с хламидии, затова винаги е по-добре да се предпазваш и разбира се – да предпазваш своя партньор като използваш презерватив.

ХИВ/СПИН

Вирусът на СПИН – ХИВ вирусът (вирус на имунната недостатъчност при човека) разрушава имунната система. СПИН (Синдром на придобитата имунна недостатъчност) е следствието от заразата с ХИВ. Тялото не е в състояние да се бори с целия кръг инфекции и заболявания, на които е изложено.

ХИВ **не може** да се предаде през **здрава кожа,** през **преграда от гума,** тоест – презерватив, и **не може да живее дълго извън човешкото тяло.** Вирусът **не може да бъде предаден чрез обикновен контакт, целувка, мастурбация, ръкуване,** от **седалка на тоалетна** или чрез използване на **общи прибори за хранене**. Той не може да бъде хванат при **ухапване от насекоми.**

Два са основните начина на предаване на вируса от един човек на друг. Единият – когато семенна или вагинална течност от заразен човек навлезе в тялото на друг човек по време на полов акт (вагинален или анален). Другият начин е – от една кръвоносна система към друга кръвоносна система, тоест когато кръв от заразен човек влезе в тялото на друг човек. Поради тази причина наркоманите, които използват едни и същи заразени игли за спринцовки, са изправени пред риск,

така както и хората, на които се прелива кръв чрез системи, които не са стерилни. Жени, които са заразени с ХИВ, могат да прехвърлят вируса на своето бебе по време на бременността, при раждането или чрез млякото при кърмене.

Когато вирусът влезе в тялото, се казва, че човекът е ХИВ-положителен. Човек може да е ХИВ-положителен без да знае това. Евентуални признаци и симптоми на ХИВ/СПИН са: загуба на повече от 10 на сто от теглото, треска в продължение повече от месец, отпадналост, нощно изпотяване. Хората може да са заразени, т.е. да са ХИВ-положителни,в продължение на много години преди да се разболеят от СПИН. ХИВ не подбира хората и не предпочита определени групи хора. Това е просто болест, която се предава при **рисково поведение.** Може да засегне всички ни, но може да бъде избегната.

Ако се интересуваш и искаш повече информация:

Градски кожно-венерологичен диспансер, София, бул. «Цар Борис III» 201, **тел.** 02/ 55 01 02

Гражданско обединение срещу СПИН, София, бул. «Дондуков» 131, ет. 2, **тел.** 02/ 943 48 58

Фондация «Каспър», София, ул. «Гурко» 47, **тел.** 99 37 41 17

Българска асоциация «Училище и здраве», бул. «Д. Несторов» 119, **тел.** 51 40 17, **E-mail:** BASH@netbg.com, **website:** http://www.netbg.com/bash

Често задавани въпроси

Може ли да забременееш когато за пръв път правите секс?

Да, ако двамата партньори са полово съзрели и не използват контрацептиви.

Може ли да забременееш, ако имаш полов акт докато си в мензис?

Да, така както и ако правиш секс прав, ако си направиш или не си направиш промивка след секса.

Може ли да хвана зараза, ако не стигна до края?

Да.

Аналният секс само за хомосексуални мъже ли е?

Не. Много хетеросексуални хора харесват аналния секс, но в някои страни тази форма на секс е забранена.

Как лесбийките правят секс без пенис?

Така, както всеки друг, с останалата част на тялото.

Може ли да ти свърши спермата?

Не. Всеки тестис произвежда дневно около 200 милиона сперматозоида.

Речник

Важно е да се разбере какво представляват половите и размножителните органи, да се знае как точно се казват техните части и как действат. Речникът ще ти помогне в това.

Женското тяло

Яйчници: Те са два, всеки с големината на бадем, и произвеждат яйцеклетки

Матка: Мускул с големината и формата на малка, обърната надолу круша, която нараства, когато в нея се развива бебе

Фалопиеви тръби: те са две и свързват яйчниците с матката

Пикочен мехур: торбичка от мускулна и съединителна тъкан, в която се събира урината

Пикочен канал: тръбичка, чрез която урината излиза от пикочния мехур

Влагалище (вагина): тръба, дълга около 8 см, тръгва от шийката на матката към вулвата и завършва между краката. Влагалището е много еластично и може да се разширява около мъжкия пенис или по време на раждане.

Анус: отвор в задната част на седалището, който се затваря от 2 мускула

Шийката на матката (цервикс): обикновено е затворена, но малък процеп осигурява изтичането на кръвта по време на мензис

Клитор: чувствителен орган в горната част на женските гениталии, вижда се само върхът му. При сексуална възбуда клиторът се уголемява и втвърдява и може да бъде фокусът на оргазма

Мъжкото тяло

Пенис: орган от пореста тъкан, която при възбуда се изпълва с кръв, уголемява се и се втвърдява. Средната дължина на пениса при ерекция е от 12 до 19 см

Пикочен канал: тръбичката, чрез която урината изтича от пикочния мехур и през която семенната течност излиза от пениса

Глава на пениса: намира се в горната част на пениса и е с формата на гъбка

Препуциум: кожичката, която покрива главата на пениса и която при измиване трябва да се издърпа назад, за да се почисти и да се избегнат инфекции

Обрязване: отстраняването на препуциума чрез операция, наречена обрязване и извършвана на бебета или на момчета като част от културната традиция или религиозната практика или поради медицински причини

Сперматозоиди: малки клетки с формата на попови лъжички. При съчетаване на сперматозоид с яйцеклетка на жената става оплождане и се създава нова клетка, наречена зародиш.

Семенна течност: течността, в която плуват сперматозоидите. Сперматозоидите се отделят в семенната течност в пикочния канал. В пикочния канал обикновено минава урината, но по време на

еякулация урината не може да се смеси със сперматозоидите. Една чаена лъжичка семенна течност съдържа средно до 300 милиона сперматозоида.

Скротум: торбичка, в която са тестисите

Тестиси (тестикули): меки кръгли органи, които произвеждат сперматозоидите

Девственост

Девствен е човек, който не е имал полов акт. На отвора на влагалището на жената има мембрана, която се нарича химен. Хименът може да бъде разкъсан при физически упражнения, спортуване или при употреба на тампони. **Наличието на химен не е знак за девственост.** Някои хора смятат, че хименът е единственото доказателство за девственост. Осъществяването на полов акт за пръв път може да не е особено приятно. Когато единият или двамата партньори са девствени, много важно значение има нежността и проявяването на разбиране. Хименът не е стена, която трябва да бъде разбивана. Нито пък е задължително да има кървене като доказателство, че девствеността е загубена. Първият полов акт може да бъде мъчителен и болезнен, както за мъжа, така и за жената. **Още при първия ти полов акт можеш да забременееш.**

Бременност

За да бъде оплодена яйцеклетката, тя трябва да влезе в контакт със сперматозоид. В момента на оргазма при мъжа, сперматозоидите навлизат от тестисите в пениса и след това избликват дълбоко във влагалището на жената. Сперматозоидите се насочват към матката, за да стигнат до яйцеклетка във фалопиевите тръби. Ако тогава сперматозоид се съедини с яйцеклетка – жената забременява. Яйцеклетката влиза в матката и започва да расте като приблизително 9 месеца по-късно се ражда бебе.

Първите признаци на бременност са: отсъствие на мензис, гърдите са напрегнати и болезнени, гадене и повръщане, метален вкус в устата, отпадналост и виене на свят.

Бременност може да бъде установена с прост тест, който да бъде извършен от Асоциацията по семейно планиране или в клиника (вж. контакти).

Аборт

Абортът е процедура за прекъсване на нежелана бременност. Плодът се отстранява от матката или на жената се дават медикаменти, които предизвикват аборт.

Бременността може да не е винаги добра новина. Ако се окаже, че сте бременна без да желаете това, положението може да е много притеснително.

Някои хора вярват приказките, че спонтанен аборт можел да се предизвика с пиенето на големи количества алкохол или с горещи бани. Това не са методи за прекъсване на бременност, а начини да си увредиш здравето. Заради тебе самата е важно да действаш бързо и да решиш дали искаш или не искаш да направите аборт. Това е лично решение, но ти може да искаш да се посъветваш с близки или със специалист. Независимо какво е решението ти, консултирай се с лекар или с Асоциацията по семейно планиране, които ще ти дадат съвет. Ако решиш, че твоят избор е аборт – тогава се опитай да вземеш това решение бързо, тъй като уреждането на извършването на аборта може да отнеме известно време. Ти трябва да направиш всичко така, че да се чувстваш в безопасност – в смисъл, абортът да бъде извършен в клиника или болница, която се ползва с добро име. Имай предвид, че каквото и да ви казват, извършването на нелегален аборт е риск за твоето здраве.

Полезни средства

- календарче за цикъла/контрацептивни таблетки (ако разбира се взимаш такива)
- дамски превръзки/тампони
- презервативи и спермициди
- други контрацептиви
- масло за масажиране
- ароматизирани свещи
- хартиени кърпички
- нещо хубаво за пиене
- нещо вкусно за ядене
- нещо приятно за четене

Полезни думи и изрази, които можеш да използваш, когато се чудиш как да се изразиш най-ясно и точно

- Да / Не
- Не сега/ може би по-късно/ друг път
- Къде мога да купя презервативи?
- Загазих/ В безопасност ли съм?
- Харесваме/не харесваме едни и същи неща
- Много бързаш
- Харесвам момчета/момичета
- Иска ми се да изчакам още малко
- Трябва да си тръгвам
- Искам да остана
- Това е /не е/ хубаво
- Аз /не/ харесвам това
- Моля те, спри!
- Не спирай!
- Продължавай! Хайде!

Със съдействието на:

Образователният отдел на Световните служби на БиБиСи и Международната федерация за семейно планиране биха искали да отбележат подкрепата на Фондация Пакард и ДФИД

Текст: Карен Меркел и Рупърт Уолдър

Консултант на брошурата: Дорче Брекен

Превод: Елена Щерева

Благодарност към Българската асоциацията по семейно планиране

Благодарност също към Британския Форум за сексуално обучение

Дизайн: Хенри Айлс

Стилна редакция и набор: Accent on type Ltd

Контакти, адреси, допълнителна литература

Българска асоциация по семейно планиране и сексуално здраве, бул. «Дондуков» 67, София 1504
тел: 02/ 943 3052 **факс:** 02/ 943 3710
E-mail: bfpa@online.bg

и нейните филиали във:

Варна, ул.«Македония» 102, АГ Болница-Поликлиника Македония, каб. 10, Кабинет по семейно планиране, **тел**. 052/ 22 61 01, 22 62 15 /в. 237/

Велико Търново, ул. «Марно поле» 21, Градска поликлиника, ет. 4., каб. 407, Кабинет по семейно планиране, **тел**. 062/ 26 91 254

Габрово, ул. «Д-р Илиев – детския» 1, Общинска болница «Д-р Тота Венкова», ет. 3, ст. 8, Кабинет по семейно планиране, **тел**. 066/ 2 72 13

Долна Митрополия, Консултативна поликлиника, Кабинет по семейно планиране, **тел**. 06552-2312

Пловдив, кв. П. Павлов, бул «В. Априлов» 15А, МУ, Кабинет по семейно планиране, **тел**. 032/ 60 24 25, **факс** 032/ 44 21 94

Русе, ул. «Независимост» 2, ОРБ I Поликлиника, Кабинет по семейно планиране, **тел**. 082/ 221 09 1

Стара Загора, ул. «Армейска» 11, МУ, Катедра: Социална медицина и общ. здраве, Кабинет по семейно планиране, **тел./факс** 042/ 4 70 64

Хасково, I-ва Консултативна поликлиника, Кабинет по семейно планиране, **тел**. 038/ 2 47 21

Тази наръчник бе създаден като част от проект за сексуално образование на Образователния отдел на Световните Служби на БиБиСи, Албанската, Българската, Гръцката, Полската, Румънската, Руската, Турската и Средноазиатската секция на БиБиСи, Международната федерация по семейно планиране и членуващите в нея федерации посемейно планиране от Албания, България, Гърция, Казахстан, Кипър, Полша, Румъния, Русия, Турция, Узбекистан и Унгария.

Проектът бе финансово подкрепен от Фондация Пакард и ДФИД, които предоставиха пари за отпечатването и разпространението на този наръчник.

За допълнителна информация за този и за други проекти на Световните Служби на БиБиСи потърси:
Commissioning Editor, Education, BBC World Service, Bush House, Strand, London, WC2B 4PH, UK
тел.: 0044 171 557 2462 **факс:** 0044 171 240 3141
E-mail: wsedu@bbc.co.uk

За допълнителна информация за Международната федерация по семейно планиране потърси:
IPPF, Regent's College, Inner Circle, Regent's Park, London, NW1 4NS, UK **тел.:** +44 171 487 7900
факс: +44 171 487 7950 **E-mail:** info@ippf.org

Допълнителна информация за този проект в: Българска асоциация по семейно планиране и сексуално здраве, бул. «Дондуков» 67, София 1504 **тел.:** 02/ 943 3052
факс: 02/ 943 3710 **E-mail:** bfpa@online.bg

Copyright BBC World Service (1999)

СЕКС-И-РАЗУМ

The David and Lucile Packard Foundation

DFID Department for International Development

http://www.bbc.co.uk/worldservice/sexwise/