



A SZEXRŐL



INTERNATIONAL
PLANNED
PARENTHOOD
FEDERATION

BBC WORLD SERVICE

Cuprins

Înainte de a începe	2
Primii pași	3
Pubertatea	3
Menstruația	3
Schimbări care afectează și fetele, și băieții la pubertate	5
Schimbări care afectează fetele la pubertate	6
Schimbări care afectează băieții la pubertate.....	6
Mentalități locale	7
Ce să iei cu tine la drum	8
Contraceptive pentru bărbați	8
Contraceptive pentru femei	9
Alte metode	10
Contracepția de urgență	11
Sterilizarea	12
Locuri de văzut	12
Tovarăși de drum	13
Un drum cu hopuri	15
Sexul vaginal	16
Locuri periculoase	18
Feriți-vă!	
Siguranța înainte de toate	19
Riscuri la drum	20
HIV/SIDA	22
Întrebări frecvente	24
Lista lucrurilor importante	25
Corpul femeii	25
Corpul bărbatului	26
Virginitatea	27
Sarcina	28
Avortul	29
Luați cu voi	30
Cuvinte și expresii utile	31
Exprimarea recunoștinței	32
Adrese utile și informații suplimentare	32

Introducere

De ce recomandăm utilizarea acestui ghid?

Acest ghid își propune:

- să vă ofere informațiile de bază de care aveți nevoie pentru a duce o viață sexuală sănătoasă;
- să vă ajute să înțelegeți experiențe prin care ați trecut deja;
- să vă întărească încrederea în propria sexualitate;
- să vă prezinte diversele variante dintre care puteți alege.

Viața sexuală e ca o călătorie, cu locuri ce trebuie văzute, rute ce trebuie alese, tovarăși de călătorie, peripeții, bagaje de făcut, iar acest ghid este ghidul vostru în această călătorie: vă arată cum să vă pregătiți pentru acest drum, cu alte cuvinte cum să aflați cât mai multe despre sex, ca să luați decizii în cunoștință de cauză.

La sfârșitul broșurii găsiți nume și adrese de contactat în caz că aveți nevoie de mai multe informații.

Înainte de a începe

Importanța vieții sexuale pentru fiecare dintre noi diferă de la un moment la altul. Oamenii nu sunt și nu vor să fie în permanență activi sexual. Acest ghid se adresează tuturor, indiferent în ce situație sunt: fie că au un partener stabil (o prietenă sau un prieten), sunt căsătoriți sau singuri. Indiferent de punctul de pornire, experiența noastră este una individuală și sunteți deja porniți în călătorie. S-ar putea să nu știți exact încotro mergeți până nu ajungeți la destinație, dar explorarea poate fi distractivă.

Pentru fiecare dintre noi viața sexuală reprezintă o experiență aparte, în care dragostea, emoțiile, sentimentele, nesiguranța joacă fiecare un rol. Nu toți oamenii simt la fel, nu toți oamenii se dezvoltă la fel, fizic și emoțional, și nici în același timp. Mai intervin și factori externi care pot influența și ei viața sexuală, încrederea și respectul față de sine.

Primii pași

Pubertatea

Pubertatea este un proces prin care trece fiecare tânăr, fată sau băiat, la un moment dat între 8 și 18 ani. Este trecerea de la fată la femeie, de la băiat la bărbat, când organele sexuale se dezvoltă și organismul devine apt pentru reproducere.

În timpul pubertății corpul suferă o serie de schimbări rapide. Câteodată tinerii se simt confuzi sau stânjeniți de aceste schimbări; alții - dimpotrivă - se simt fericiți și mândri. De multe ori presa, televiziunea, radioul, reclamele, familia, prietenii încearcă să influențeze adolescentul, să îi spună cum trebuie să se poarte, cum trebuie să se îmbrace și pe cine să placă... În timp, fiecare își alege drumul care îi place. Toate aceste alternative sunt importante pentru voi, și puteți alege mai multe drumuri.

Menstruația

Fetele se nasc cu mii de ovule în cele două ovare (vezi "Lista lucrurilor importante"). La pubertate, ovarele încep să elibereze în fiecare lună câte un astfel de ovul. Acest proces se numește ovulație și se întâmplă cu aproximativ 14 zile înainte de menstruație. Ovulul poate fi fecundat de un spermatozoid din sperma masculină în

urma unui act sexual. Dacă ovulul este fecundat, se fixează în uter și se dezvoltă, transformându-se în embrion și apoi în făt.

Uterul se pregătește în fiecare lună pentru o eventuală sarcină: mucoasa din interior devine moale și se îngroașă. Dacă dimpotrivă, ovulul nu este fecundat, atunci el și țesutul interior al uterului se elimină prin vagin sub forma unei sângerări care poartă numele de menstruație. Fetele și femeile se protejează în timpul menstruației cu vată sau tampoane. Perioada dintre prima zi a unei menstruații și ziua dinaintea următoarei menstruații poartă numele de ciclu menstrual. De aici și cuvântul “ciclu” folosit pentru termenul mai specializat “menstruație”. Un ciclu menstrual poate avea între 24 și 40 de zile. Nu toate femeile au un ciclu regulat.

În timpul ciclului menstrual au loc schimbări hormonale, schimbări care pot influența dispoziția femeii. Unele femei sunt mai energice decât de obicei și se simt mai atrăgătoare în perioada ovulației, altele sunt nervoase, ușor iritabile în perioada premenstruală. În preajma menstruației se pot mări sânii și pot deveni ușor dureroși, și pot apărea coșuri pe față.

Ovulația are loc în fiecare lună până în preajma vârstei de 50 ani sau după această vârstă, când femeia intră într-o altă fază: menopauza. După menopauză femeile nu mai au menstruație și nu mai pot rămâne însărcinate.

Unele femei au menstruații dureroase, caz în care trebuie să se adreseze medicului sau specialistului de la cabinetul de planificare familială.

Schimbări care afectează și fetele, și băieții la pubertate

- cresc în înălțime și în greutate, se dezvoltă mușchii
- se dezvoltă organele sexuale
- devin fertili
- se modulează vocea
- glandele din piele devin mai active și apar coșurile
- se dezvoltă glandele sudoripare
- apare păr la subraț și în zona pubiană, între picioare
- intervin schimbări frecvente în dispoziție
- apare atracția față de alte persoane, de sex opus sau de același sex

Schimbări care afectează fetele la pubertate

- cresc sânii, un proces dureros în unele cazuri
- sfârcurile sânilor devin erectile
- se rotunjesc șoldurile
- organele sexuale se dezvoltă, ovarele încep să producă ovule
- apar menstruațiile



Schimbări care afectează băieții la pubertate

- se dezvoltă pieptul și umerii
- crește părul pe față și pe piept
- penisul și testiculele se măresc
- testiculele sunt coborâte în scrot și încep să producă spermatozoizi
- apar erecții pe neașteptate
- intervin ejaculări (când sperma iese prin penis), uneori în timpul somnului

schimbări care afectează fetele la pubertate

Mentalități locale

Legislația aspră, pro-natalitate din timpul regimului comunist a obligat femeile să nască un copil după altul sau să facă avort după avort în condiții clandestine și insalubre. Mii de femei au murit în urma unor astfel de avorturi, și altele au fost mutilate pentru toată viața.

În decembrie 1989, una din primele decizii luate de noua putere a fost liberalizarea avortului. Acum legea permite oricărei femei să avorteze în primul trimestru de sarcină sau, în cazuri excepționale, și mai târziu.

Liberalizarea avorturilor a produs o creștere puternică a numărului lor. La începutul anilor 90 s-a ajuns ca la o naștere să se facă 3 avorturi, România fiind țara

europeană cu cele mai multe întreruperi de sarcină raportate la numărul de nașteri. Acum raportul a scăzut sub 2 avorturi la o naștere.

Femeile continuă să avorteze, deși metodele contraceptive sunt din ce în ce mai răspândite. Cel mai des folosite sunt prezervativele și pilula zilnică. Prezervativele se vând practic la orice magazin. Tinerii folosesc din ce în ce mai mult metode de protecție. Nu și cei din generația părinților lor.

În ce privește mentalitatea și legislația în privința homosexualilor, aceștia sunt discriminați și izolați social. Codul penal condamnă relațiile homosexuale care provoacă scandal public, o prevedere dezaprobată de Consiliul Europei, care recomandă eliminarea ei.

În România există încă o mentalitate patriarhală, potrivit căreia femeia duce greul gospodăriei și răspunde de contracepție - o mentalitate care se perpetuează și datorită faptului că, în general, băieții sunt inițiați în ale sexului de către bărbați (tați, unchi sau prieteni mai experimentați), nu de către femei, care își asumă în unele cazuri rolul de a educa fetele. Comunicarea copiii-părinți în această privință lasă de dorit, mulți copii trezindu-se luați prin surprindere de schimbările specifice pubertății. Nici programa școlară nu prevede cursuri de educație sexuală.

Deși după 1989 s-a înregistrat o oarecare deschidere, mulțumită campaniilor făcute de Ministerul Sănătății și de organizațiile neguvernamentale, sexul rămâne un subiect tabu, mai ales în mediul rural și printre cei trecuți de 40 de ani.

Ce să iei cu tine la drum

Dacă sunteți pregătiți, asta vă oferă mai multe alternative, mai multă libertate de acțiune și mai multă plăcere. Sexul ar trebui să fie o activitate plăcută, dar și bine gândită. Dacă vreți să evitați o sarcină nedorită sau bolile cu transmitere sexuală, trebuie să recurgeți la o metodă contraceptivă și de protecție sexuală. Iată, în continuare, o listă cu diversele metode de protecție existente, cu avantajele și dezavantajele lor. Dacă aveți nevoie de mai multe informații, dacă aveți probleme sau nelămuriri în ce privește contracepția, adresați-vă medicului sau cabinetului de planificare familială.

Contraceptive pentru bărbați

Prezervativul este făcut dintr-un cauciuc foarte fin, de cele mai multe ori conținând o substanță spermicidă (care distruge spermatozoizii);

mod de folosire: se rulează pe penisul în erecție, înainte de actul sexual;

avantaje: este ușor de găsit și accesibil ca preț; nu are efecte fizice secundare; protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală și a virusului HIV (vezi: HIV);

dezavantaje: nu e un contraceptiv absolut sigur (de exemplu se poate rupe în timpul actului sexual); pentru unii, folosirea prezervativului înseamnă o pauză stânjenitoare în timpul actului sexual.



Contraceptive pentru femei

Contraceptivele orale (Pilula) sunt pastile conținând hormoni care împiedică ovulația;

mod de folosire: de obicei se ia câte o pastilă pe zi, timp de 21 de zile, urmate de o pauză de 7 zile;

avantaje: ușor de folosit; pot reduce durerile menstruale; pot preveni anumite forme de cancer genital;

dezavantaje: trebuie luate zilnic; nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală și nici a virusului HIV, iar la femeile fumătoare crește riscul de boli cardiace și tromboză (cheaguri de sânge în vasele sanguine).

Steriletul este un mic dispozitiv de plastic înconjurat de un fir de cupru;

mod de folosire: se introduce în uter de către specialist ca să împiedice fixarea oului fecundat;

avantaje: protejează pe termen lung împotriva sarcinii;

dezavantaje: poate mări riscul de boli inflamatorii și nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală și nici a contaminării cu HIV; nu este recomandat femeilor care încă nu au născut.

Diafragma este ca un căpăcel de plastic moale care acoperă colul uterin, împiedicând sperma să ajungă în uter;

mod de folosire: se fixează în vagin înainte de actul sexual și se lasă acolo timp de câteva ore după actul sexual;

avantaje: nu are efecte secundare pentru femeie; poate proteja împotriva cancerului colului uterin și a unor boli cu transmitere sexuală; folosirea ei nu implică întreruperea actului sexual;

dezavantaje: folosirea diafragmei trebuie planificată dinainte; necesită instruire din partea unui cadru medical; e nevoie de substanțe spermicide; e nevoie de îndemânare pentru a o fixa în vagin; se poate uza în

timpul folosirii; trebuie verificată din când în când pentru a vedea dacă e la locul ei.

Filmul vaginal este o fâșie subțire impregnată cu substanțe spermicide, care acționează ca o barieră vaginală, cu scopul de a împiedica pătrunderea spermatozoizilor în uter;
mod de folosire: se introduce în vagin cu 10-15 minute înainte de contactul sexual
avantaje: ușor de găsit la farmacii, la un preț accesibil; ușor de folosit;
dezavantaje: este doar o metodă contraceptivă, fără să protejeze eficient împotriva bolilor cu transmitere sexuală.

Prezervativul pentru femei este un tub dintr-un plastic fin, închis la un capăt, care este introdus în vagin ca o căptușeală;

mod de folosire: este așezat cu grijă în vagin înaintea actului sexual;

avantaje: poate proteja împotriva unor boli cu transmitere sexuală;

dezavantaje: aplicarea prezervativului poate însemna o pauză în actul sexual; cere îndemânare pentru a fi folosit corect.

Injecția contraceptivă conține hormoni ca și pastila contraceptivă;

mod de folosire: se injectează o dată la una, două sau trei luni pentru a împiedica ovulația;

avantaje: odată injectată nu mai trebuie făcut nimic până la următoarea injecție;

dezavantaje: injecția trebuie făcută de un specialist; din cauza ei menstruațiile pot deveni neregulate sau pot lipsi cu desăvârșire; nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală și nici a virusului HIV.

Abstinența periodică

mod de aplicare: un cuplu face sex cu penetrare vaginală doar în perioadele în care femeia riscă cel mai puțin să rămână însărcinată, de exemplu imediat înainte de sau imediat după menstruație;

avantaje: nu are efecte secundare fizice;

dezavantaje: e greu de prezis când are loc menstruația sau când se produce ovulația, mai ales la tinere, și nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală și nici a virusului HIV.

Coit întrerupt

mod de aplicare: bărbatul își scoate penisul din vaginul femeii înainte de a ejacula;

avantaje: nu are efecte fizice secundare;

dezavantaje: nu e o metodă contraceptivă eficientă și nici sigură, deoarece sperma poate ieși din penis și înainte de ejacularea propriu-zisă; nu constituie o metodă de protecție împotriva bolilor cu transmitere sexuală și nici a HIV.

Contracepția de urgență (pilula de a doua zi)

Constă în pastile contraceptive care se pot lua la cel mult 72 de ore după actul sexual neprotejat. O altă metodă, mai puțin folosită, este instalarea unui sterilet în cel mult cinci zile după actul sexual neprotejat.

Sterilizarea chirurgicala voluntara

Sterilizarea este o metodă contraceptivă permanentă și ireversibilă.

Din diverse motive, inclusiv din rațiuni medicale, unii oameni hotărăsc să se sterilizeze, adică decid să nu mai aibă niciodată copii. La bărbați se numește vasectomie, la femei – sterilizare sau ligatură tubară, și amândouă se fac prin intervenții chirurgicale. De obicei oamenii decid mai târziu în viață să apeleze la una dintre aceste metode, atunci când sunt siguri că nu mai doresc să aibă copii, pentru că aceste intervenții sunt ireversibile, cu consecințe pe toată viața. De aceea, dacă vă gândiți la sterilizare, vorbiți neapărat cu un medic sau un specialist de la cabinetele de planificare familială.

S-ar putea ca unele dintre metodele descrise mai sus să nu fie disponibile acolo, unde trăiești. Va trebui să iei legătura cu un medic sau cu cabinetul de planificare familială (vezi lista).

Locuri de văzut

E greu de prevăzut cum evoluează lucrurile în viață în general și la fel e și în cazul vieții sexuale. Nu avem de unde ști ce întorsătură ia o relație, de ce experiențe vom avea parte, cum ne vom înțelege cu partenerul, cum va fi actul sexual și dacă ne va



face plăcere. Toate acestea devin mai ușor de intuit dacă îți cunoști corpul: și pe al tău, dar și pe al partenerului.

Explorarea propriului corp îți dă încredere, te ajută să înțelegi cum îți arată corpul, cum simte și cum răspunde el. Masturbarea este o cale de a afla toate acestea.

Masturbarea înseamnă mângâierea organelor genitale, masarea și frecarea lor. E o formă de exprimare sexuală care te poate elibera de tensiune. În unele culturi se crede că masturbarea face rău, credință neprijinită însă de dovezi medicale. Așa că, indiferent ce îți spun unii, nu îți se întâmplă nimic rău dacă te masturbezi. Dacă nu vrei, nu trebuie să te masturbezi.

Tovarăși de drum

Relațiile sexuale între o femeie și un bărbat se numesc relații heterosexuale. Relațiile sexuale între persoane de același sex se numesc relații homosexuale. Bărbații homosexuali sunt cei care se simt atrași sexual de alți bărbați. Femeile homosexuale, lesbiene, sunt cele care se simt atrase sexual de alte femei. Unii oameni, femei și bărbați, știu încă din tinerețe că sunt homosexuali și nu îi deranjează. Sunt, care nu știu, și sunt, care știu, dar se ascund pentru că se simt stânjeniți sau speriați că sunt altfel decât majoritatea. De-a lungul anilor oamenii au început să înțeleagă că orientarea sexuală este o problemă intimă, personală a fiecăruia. Homosexualii sunt oameni la fel ca și heterosexualii. Au ales, ca și

heterosexualii, tipul de relație care li se potrivește mai bine. Preferințele sexuale ale unui individ se pot schimba în decursul vieții. Unii oameni întrețin relații sexuale și cu bărbați, și cu femei. Sunt bisexuali.

O relație sexuală, indiferent dacă între parteneri de același sex sau de sexe diferite, implică atingere, excitare și afecțiune. E contact fizic, dar sunt și sentimente, emoții. Dacă în viața de zi cu zi partenerii se înțeleg bine și există comunicare, atunci acest lucru se va răsfrânge și asupra vieții lor sexuale și se vor simți în largul lor unul în intimitatea celuilalt.

Unii oameni resping ideea unei relații sexuale fără dragoste. Alții, dimpotrivă, pot avea relații sexuale chiar dacă nu au un partener stabil, relații sexuale strict fizice. Sexul și dragostea nu sunt același lucru. Dar pentru mulți, o relație stabilă implică și sex și dragoste.

De multe ori mass media prezintă actul sexual fie ca pe un lucru natural, care nu implică riscuri, fie ca pe ceva anormal și periculos. Hotărârea de a te implica într-o relație sexuală este o decizie importantă și e esențial să înțelegi ce urmări poate avea. Uneori totul merge bine și te simți mulțumit și fericit de decizia luată. Alteori lucrurile nu merg cum te așteptai și te simți vinovat și dezamăgit gândindu-te că nu ai luat o decizie corectă și nu erai pregătit.

Unii oameni decid să înceapă viața sexuală din curiozitate, alții pentru că partenerul insistă și nu vor să-l dezamăgească, sau pentru că prietenii le-au luat-o înaintea. Unii oameni preferă să aștepte până se căsătoresc sau până când ajung să cunoască bine pe

cineva. E o decizie luată după mult timp de gândire, uneori, sau – dimpotrivă – într-o clipită, alteori. Dar decizia nu e întotdeauna ușoară. Nu uita, însă, că poți spune “nu”. Și nu uita: înainte de a spune “da” sau “nu”, să te gândești și la plăcere, dar și la consecințe.

Un drum cu hopuri

Punctul de pornire este persoana ta, și acordul de a-ți permite să descoperi și să te bucuri de propriile tale sentimente sexuale. Modul cel mai satisfăcător pentru a ajunge la cea mai bună destinație este comunicarea. Întotdeauna ajută să îți exprimi dorințele, nevoile, temerile.

- Poate că tu vrei ceva ce partenerul tău nu a încercat niciodată
- Poate că tu vrei să faceți dragoste mai rar sau mai des decât vrea partenerul tău
- Poate că tu vrei să ai un copil
- Poate că nu vrei să ai un copil
- Poate că tu știi mai puțin despre protecția sexuală decât partenerul tău
- Poate că tu știi mai multe despre protecția sexuală decât partenerul tău
- Poate că tu ai mai multă sau mai puțină experiență decât partenerul tău
- Poate că vrei să faceți experimente sexuale împreună

Toate aceste diferențe se pot rezolva prin comunicare.

Trebuie să vă spuneți care vă sunt nevoile și dorințele. Poate că e greu la început, dar în timp comunicarea devine firească, naturală. Nu există o rețetă pentru sex. Nu există un fel în care *trebuie* sau un fel în care *nu trebuie* să faci sex. Există mai multe căi de a vă arăta sentimentele unul față de celălalt. Uneori un sărut e suficient.

Dorințele sexuale pot include masturbare reciprocă, sex oral (partenerii își ating reciproc organele genitale cu buzele sau cu limba), sex vaginal sau anal. Unora le plac gesturile tandre, altora – brutale. Totul depinde de imaginația și de gusturile fiecăruia.



Sexul vaginal

Este probabil tipul de contact sexual cel mai des practicat de către cuplurile heterosexuale. De asemenea, această formă de **sex penetrativ**, cunoscut sub numele de **“act sexual”**, asigură principala metodă prin care femeia poate rămâne însărcinată. Penisul în erecție intră în vagin, iar partenerii (doar unul sau amândoi) se mișcă din zona pelviană în așa fel încât penisul să se miște înainte și înapoi. **Poate dura de la câteva minute până la o oră**. De obicei se sfârșește printr-o excitare maximă numită orgasm.

Sexul vaginal poate fi dificil, mai ales dacă e pentru prima dată sau dacă aveți emoții. Trebuie să fie precedat de o etapă numită **preludiu**, care constă în special în

săruturi și mângâieri, excitantă pentru ambii parteneri. De obicei bărbații se excită și au erecție destul de repede. În cazul femeilor ia, în general, mai mult timp. Când femeia este excitată, vaginul se dilată și se umezește, permițând penisului să intre fără dificultate și fără dureri. Sunt multe feluri de penetrare sexuală, așa că fiți pregătiți pentru o călătorie plină de experiențe și noutăți, în care veți afla ce vă place cel mai mult, și ce îi place partenerului!

Sexul implică excitare, iar excitarea maximă se numește **orgasm**. Ca să ajungi la orgasm cu un partener e nevoie de timp și de comunicare. E important să înțelegi că nu e vina ta dacă nu ai ajuns la orgasm în același timp, sau dacă tu nu ai ajuns la orgasm.

Orgasmul intervine când **penisul și clitorisul** sunt suficient excitați. Orgasmul constă într-o succesiune de contracții musculare în organele sexuale. Este un tremur care se transmite în tot corpul și provoacă o plăcere intensă, iar apoi relaxare. În momentul de excitare maximă la bărbați sperma iese prin penis (ejaculare). Dar bărbații pot ajunge la orgasm și fără să ejaculeze. **Aproape toate femeile pot ajunge la orgasm doar prin excitarea clitorisului**. Foarte puține ajung la orgasm fără ca clitorisul să fie excitat. Femeile mai pot avea orgasm și prin excitare vaginală.

Partenerii pot ajunge la orgasm în momente diferite, după cum nu de fiecare dată când fac sex ajung la orgasm. Creierul joacă aici un rol la fel de important

ca și restul corpului. Așa se explică cum gândurile, sentimentele, fanteziile și dorințele contribuie la excitarea sexuală.

Locuri periculoase

Fiecare dintre noi poate avea parte de necazuri, câteodată pentru că am luat o decizie greșită, alteori pentru că lucrurile nu s-au petrecut așa cum le-am plănuț sau pur și simplu pentru că nu întotdeauna știm ce vrem.

EXEMPLE DE LOCURI PERICULOASE:

- Câteodată ajungi unde nu ai vrut
- Sunt locuri unde nu vă înțelegeți unul pe altul, tu și partenerul
- Uneori ajungi undeva cu un partener pe care nu tu l-ai ales
- Alteori ajungi în locuri unde nu mai ești stăpân(ă) pe situație

Feriți-vă!

Siguranța înainte de toate!

Prudența poate părea plicticoasă și neinteresantă, dar dacă sunteți prudenți evitați o sarcină nedorită sau bolile cu transmitere sexuală. Cu prudență puteți avea relația pe care v-o doriți. Dacă vă simțiți protejați, atunci sunteți și mai siguri pe voi, mai ales când ajungeți în situații inedite.

Se poate întâmpla să vi se ceară să vă culcați cu cineva fără să vreți. Persoana respectivă poate fi insistentă, chiar violentă. Uneori astfel de oameni sunt în poziții din care vă pot obliga să faceți ce nu vreți. Vă pot șantaja, vă pot mitui, vă pot plăti. Este un abuz care poate fi condamnat prin lege. Dacă aveți astfel de probleme, cereți sfatul cuiva apropiat, din familie sau dintre prieteni, cineva de încredere care vă poate ajuta.

Țineți minte: în astfel de situații nu trebuie să vă simțiți vinovați! A te culca cu cineva nu trebuie să fie nici un act forțat, nici plătit. E un act de încredere care ar trebui să provoace plăcere. **“Da”** poate să însemne într-adevăr **“da”**, dar un **“nu” este întotdeauna “nu”**.

Riscuri la drum

Sunt două căi sigure de protecție împotriva unei sarcini nedorite sau a contactării unor boli cu transmitere sexuală, inclusiv a virusului HIV: fie nefăcând sex deloc, fie făcând sex protejat. Nu există protecție sexuală perfectă, dar puteți face sex cu *mai puține riscuri*, folosind prezervativ.

Bolile cu transmitere sexuală sunt, așa cum exprimă și numele, infecții care se iau prin contact sexual. Bolile astfel transmise mai sunt cunoscute și sub numele de boli venerice. Cele mai frecvente sunt veruci genitale, candida, clamidia, sifilisul, gonoreea (blenoragia), trichomonioza și infecția cu HIV (virusul imunodeficienței umane).

O femeie trebuie să ceară sfatul medicului dacă prezintă următoarele simptome:

- secreție vaginală mai abundentă decât de obicei, cu o culoare și un miros neobișnuite
- dureri și usturime în timpul urinării
- dureri și mâncărimi în jurul vaginului
- dureri în timpul actului sexual
- iritații, răni în jurul vaginului

Un bărbat trebuie să ceară sfatul medicului dacă prezintă următoarele simptome:

- secreție din penis în cantități neobișnuite, cu o culoare și un miros neobișnuite
- senzație de usturime în penis în timpul urinării și imediat după
- iritații, răni, veruce pe penis sau în jurul lui
- mâncărimi sau umflături în zona genitală sau în alte părți ale corpului

Ce se întâmplă dacă nu cereți sfatul medicului:

- riscați să vă îmbolnăviți grav, eventual cu urmări pentru toată viața, și chiar să nu mai puteți avea copii.

Cele mai multe boli cu transmitere sexuală se vindecă, dacă sunt tratate. Specialiștii de la cabinetele de planificare familială sau un medic vă pot spune unde să vă faceți analize pentru a depista astfel de infecții. Uneori nu apar semne evidente, de exemplu în cazul infecțiilor cu clamidia, de aceea e bine să vă protejați amândoi folosind prezervativ.

HIV/SIDA

HIV este prescurtarea pentru Virusul Imunodeficienței Umane, virusul care afectează sistemul imunitar, reducând rezistența corpului la boli. SIDA, Sindromul Imunodeficienței Dobândite, este boala provocată de HIV, când corpul nu mai este capabil să lupte împotriva infecțiilor.

Cele mai frecvente căi de transmitere a HIV sunt: de la o persoană infectată prin spermă sau prin secreția vaginală în timpul contactului sexual (vaginal sau anal); prin sânge: când sângele unei persoane infectate intră în corpul altei persoane. De aceea sunt mai supuse riscului persoanele cărora li se fac transfuzii de sânge cu instrumente incorect sterilizate sau cele care își injectează droguri folosind seringi și ace comune. Femeile mai pot transmite virusul copilului în timpul sarcinii, la naștere sau prin alăptare.

HIV **nu se transmite prin atingere** dacă pielea **nu prezintă leziuni**. Nu poate trece prin **cauciucul prezervativului**, și **nu poate fi transmis nici prin sărut, prin strângerea mâinii sau prin masturbare**. HIV nu poate fi contactat la WC, și nici folosind aceleași tacâmuri cu o persoană infectată. Nu se transmite nici prin **înțepături de insecte** (de exemplu: țânțari). Virusul HIV **nu trăiește mult în afara corpului uman**.

Când o persoană a fost contaminată cu HIV se spune că este seropozitivă. Se poate ca cineva să fie seropozitiv și să nu știe. Simptomele posibile sunt: scădere în greutate cu mai mult de 10%, stări febrile care durează mai mult de o lună, oboseală, transpirație pe timpul nopții. O persoană poate fi purtătoare de HIV ani de zile înainte de a face SIDA. Virusul HIV se transmite indiferent de sex, stare materială, etnie sau poziție socială. E pur și simplu un virus care se transmite prin **comportament riscant**, când nu sunt luate măsuri de prevedere. E un virus care se poate transmite la oricare dintre noi, dar pe care îl putem evita.

Pentru informații suplimentare sau sfaturi, contactați specialiștii de la cabinetele de profil: adrese și numere de telefon la sfârșitul broșurii.

Întrebări frecvente

Pot să rămân însărcinată de la primul contact sexual?

Da, dacă amândoi partenerii sunt fertili și nu folosesc nici o metodă contraceptivă.

Pot să rămân însărcinată dacă fac dragoste în timpul menstruației?

Da, de asemenea dacă o faci stând în picioare, sau chiar dacă faci baie imediat după actul sexual.

Pot să iau vreo boală chiar dacă nu mergem până la capăt?

Da, dacă nu folosiți prezervativ.

Numai homosexualii fac sex anal?

Nu, și unor oameni heterosexuali le place sexul anal și îl practică.

Poți să iei HIV făcând sex oral?

Da, dacă faci sex oral neprotejat cu un partener infectat și ai o rană cât de mică în gură.

Dacă mă spăl după actul sexual mai rămân însărcinată?

Da.

Dacă faci avort, nu mai poți avea copii?

În unele cazuri femeile rămân sterile după un avort, dacă apar complicații.

Poți să iei o boală cu transmitere sexuală și dacă folosești pilula zilnică?

Da. Pilula zilnică este o metodă contraceptivă, nu o metodă de protecție împotriva bolilor cu transmitere sexuală și nici a HIV.

Lista lucrurilor importante

Iată o scurtă prezentare a organelor sexuale și de reproducere:

Corpul femeii

Ovarul: Femeia are două ovare, fiecare de dimensiunile unei nuci, care produc ovule.

Uterul: E de dimensiunile și forma unei pere, cu baza în sus. Este format dintr-un țesut muscular și, în timpul sarcinii, crește odată cu fătul.

Trompele falopiene: Sunt două tuburi care fac legătura între ovare și uter.

Veziica urinară: E ca un săculeț "rezervor" format dintr-un țesut muscular și fibros, în care se adună urina.

Uretra: Tubul prin care urina iese din vezică.

Vaginul: E un canal de lungime variabilă, de aproximativ 8 centimetri care leagă colul de vulvă, terminându-se între picioare. Vaginul este foarte elastic: se poate strânge în jurul penisului, în timpul actului sexual, și se poate dilata pentru a permite ieșirea fătului la naștere.

Colul uterin: Este capătul uterului, ca un canal. De obicei e închis, doar cu o mică deschizătură prin care iese sângele în timpul menstruației.

Anusul sau orificiul anal: Deschizătură la capătul intestinului gros, care stă închisă datorită a doi mușchi.

Clitoris: Organ erectil aflat în partea de sus a organului genital. În timpul actului sexual, când e excitat, clitorisul se mărește și se întărește, și poate fi punctul de pornire pentru orgasm (vezi Orgasmul).

Corpul bărbatului

Penis: Organ format dintr-un țesut spongios care, când e excitat, se întărește și se ridică (erecție). Lungimea lui în erecție variază între 12 și 19 cm.

Uretra: Canal prin care ies, prin penis, urina din vezică și sperma.

Gland: Capătul penisului.

Prepuț: Pielea care acoperă capătul penisului; trebuie trasă înapoi și curățată pentru a evita infecțiile.

Circumcizie: Tăierea prepuțului; se practică la băieți când sunt mici, în unele cazuri nou-născuți, în unele culturi și religii sau din motive medicale.

Spermatozoid: Celulă minusculă în formă de mormoloc care, când se unește cu un ovul femeiesc, îl fecundează și îl transformă într-o nouă celulă din care se dezvoltă copilul.

Sperma: Lichidul în care se află spermatozoizii de care e nevoie pentru a fecunda ovulul femeiesc. Sperma iese din penis prin uretră (ejaculare). Prin uretră trece și urina, dar nu în timpul ejaculării. O cantitate de spermă echivalentul unei lingurițe conține până la 300 de milioane de spermatozoizi.

Scrot: Săculeț în care se află testiculele.

Testiculele: Organe rotunde, moi, care produc spermatozoizi.

Virginitatea

O persoană care încă nu a făcut sex vaginal este **virgină**. Fetele se nasc cu o membrană (himen) care înconjoară intrarea în vagin. Unii oameni cred, în mod incorect, că prezența himenului este singura dovadă a virginității. Dar himenul se poate rupe nu numai în urma unui contact sexual, ci și în urma unor exerciții sau prin folosirea tampoanelor intra-vaginale. Unele fete pot avea himenul rupt, dar să fie virgine. Există forme de himen care permit penetrarea fără să se rupă, și fără sângerare. Prezența himenului **nu constituie dovada virginității**.

Primul act sexual cu penetrare poate părea înspăimântător, și pentru fete, și pentru băieți. Dacă unul din parteneri sau amândoi sunt virgini, atunci e nevoie mai mult ca oricând de tandrețe și înțelegere. Himenul nu e o rețuță care trebuie cucerită. Și nici nu e adevărat că pierderea virginității se dovedește prin urme de sânge rămase după penetrare.

Primul act sexual cu penetrare poate fi dureros pentru ambele sexe. **Femeia poate rămâne însărcinată de prima dată.**

Sarcina

Pentru ca un ovul să fie fecundat, el trebuie să intre în contact cu sperma bărbatului. Când bărbatul are orgasm și ejaculează, sperma trece din testicule în penis și apoi iese în exterior. Dacă nu se folosește nici o metodă de contracepție, sperma ajunge în vaginul femeii și de acolo în uter și în trompele falopiene unde poate întâlni un ovul. Dacă unul din spermatozoizii din sperma bărbatului fecundează ovulul, atunci femeia rămâne însărcinată. Ovulul fecundat se stabilește în uter și începe să crească, până se transformă în făt. După aproximativ 9 luni se naște copilul.

Primele semne ale sarcinii: absența menstruației, sânii cresc și se întăresc, apar stări de greață și vomă, oboseală, amețeli și un gust metalic în gură. Sarcina poate fi confirmată printr-un test simplu care poate fi făcut la cabinetele SECS sau la o clinică medicală (vezi lista de la sfârșitul broșurii). Farmaciile vând teste de sarcină care pot fi folosite cu ușurință și acasă.

Avortul

O sarcină nu e întotdeauna o veste bună. O femeie poate rămâne însărcinată fără să vrea – o situație foarte neplăcută. Avortul este procedura prin care se pune capăt unei sarcini nedorite. Uterul femeii este curățat printr-o intervenție chirurgicală numită chiuretaj uterin. În unele țări, avortul poate fi indus prin folosirea unor medicamente speciale. Deocamdată acestea nu sunt disponibile în România.

Unii oameni cred că dacă femeia bea mult alcool sau face băi fierbinți își va provoca un avort. Acestea nu sunt metode de a pune capăt unei sarcini, ci metode de a-ți pune în pericol sănătatea. Pentru siguranța ta e bine să acționezi repede și să decizi cât de curând dacă vrei sau nu să recurgi la avort. E o decizie personală, dar probabil că vrei să ceri părerea partenerului, a familiei, a prietenilor sau a unui specialist. Indiferent ce decizie iei, să stai de vorbă și cu un medic sau cu un specialist de la cabinetul de planificare familială, care te vor îndruma. Dacă te hotărăști să faci un avort, trebuie să-l faci cât mai repede, pentru că poate dura un timp până găsești un cabinet medical unde să faci avortul și până te programezi. Când te hotărăști ce vrei să faci, gândește-te serios la siguranța și sănătatea ta. Asigură-te că avortul va fi făcut într-un spital sau într-o clinică cu reputație bună. Orice îți spune cineva, un avort clandestin îți pune în pericol sănătatea și poate fi împotriva legii.

Luați cu voi

- calendar pentru a calcula data menstruației și zilele pentru pilulele contraceptive
- tampoane sau vată
- prezervative și substanțe spermicide
- substanțe lubrifiante
- alte tipuri de contraceptive
- adrese și nume de contactat la nevoie
- listă cu adrese pentru servicii utile
- ulei de masaj
- lumânări parfumate
- batiste de hârtie
- ceva bun de băut
- ceva gustos de mâncat
- ceva amuzant de citit

Cuvinte și expresii utile

- Da/Nu
- Nu acum/Poate mai târziu/Altă dată
- De unde să cumpăr prezervative?
- Am nevoie de un medic de încredere
- Nu știu ce să fac
- Sunt protejat(ă)?
- Ne plac/Nu ne plac aceleași lucruri
- Te grăbești
- Aș vrea să mai așteptăm
- Trebuie să plec
- Vreau să mai stau
- Nu e bine/E bine
- Asta nu-mi place!
- Oprește-te, te rog!
- Nu te opri!
- Așa! Continuă!

Exprimarea recunoștinței

BBC World Service și **Fundația Internațională de Planificare Familială** mulțumesc Fundației Packard și DFID pentru sprijinul acordat.

Acest ghid a fost scris de Karen Merkel și Rupert Walder

Consultant: Doortje Braeken

Traducerea și adaptarea: Alice Iacobescu

Mulțumim organizațiilor de planificare familială din Albania, Bulgaria, Grecia, Ungaria, Kazahstan, Polonia, România, Rusia, Turcia și Uzbekistan.

Mulțumim Forumului de Educație Sexuală din Marea Britanie

Grafica: Henry Iles

Corectura și culegerea: Accent on Type Ltd.

Adrese utile și informații suplimentare

Ministerul Sănătății – Unitatea de Planificare Familială, București, tel.(01)315.63.66

Societatea de Educație Contraceptivă și Sexuală (SECS), București, tel.(01)411.66.61,
e-mail secs@starnets.ro

Fundația Tineri pentru tineri, București,
tel.(01)650.58.39

Asociația PROVOBIS, Cluj, tel.(064) 421.897

ACCEPT, C.P. 22-116 București, tel. (01)310.24.21,
e-mail accept@fx.ro

Fundația MARIE STOPES, București, tel.(01) 330.25.85

Asociația Română Anti-Sida (ARAS) București,
tel./fax: (01) 252 4142, Hotline: (01) 252 4141.

Această broșură a fost produsă ca parte a unui amplu proiect de educație sexuală realizat de BBC World Service – Departamentul Educație și secțiile albaneză, bulgară, central-asiatică, greacă, ungară, poloneză, română, rusă și turcă – și de Federația Internațională de Planificare Familială, IPPF, și organizațiile membre din Albania, Bulgaria, Cipru, Grecia, Ungaria, Kazahstan, Polonia, România, Rusia și Turcia și Uzbekistan. Proiectul a fost sprijinit financiar de Fundația Packard și DFID care au contribuit la tipărirea și distribuirea acestei broșuri.

Pentru informații suplimentare despre acest proiect și altele realizate de BBC World Service, Departamentul Educație, contactați: Commissioning Editor, Education, BBC World Service, Bush House, P.O.Box 76 Strand, London, WC2B 4PH, UK **Tel:** 0044 171 557 2295
Fax: 0044 171 240 3141 **E-mail:** wsedu@bbc.co.uk

Pentru informații suplimentare despre IPPF (Federația Internațională de Planificare Internațională), contactați: IPPF, Regent's College, Inner Circle, Regent's Park, London, NW1 4NS, UK
Tel: 0044 171 487 7900 **Fax:** 0044 171 487 7950
E-mail: info@ippf.org

Pentru informații suplimentare despre acest proiect în România, contactați: Societatea de Educație Contraceptivă și Sexuală (SECS), Calea 13 Septembrie nr.85, bl.77C, ap.74, Sector 5, București
Tel: 0040 1 411 66 61, 410 11 08 **Fax:** 0040 1 410 10 97
E-mail: secs@starnets.ro

Copyright BBC World Service (1999)



A SZEXRŐL

The David and Lucile Packard Foundation

DFID Department for
International
Development

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