

**АН МАКФЕРСЪН, ЕЙДЪН
МАКФЕРЛЕЙН
МАЛКИТЕ ОТКАЧАЛКИ
ПИТ@Т: ВСИЧКО ЛИ МИ Е
НАРЕД?**

Превод от английски: Пенка Стефанова, 2003

chitanka.info

1

ПРЕВРАТНОСТИТЕ В СЕКСА

СЕКСЪТ НЕ Е ПРОСТО... СЕКС

„Секс“ не означава непременно полово сношение. Има страшно много неща, които могат да се правят (и се правят!): те са изключително възбуждащи и не е задължително да включват действително сношение. Тревогите — „Помощ, бременност!“ или „Помощ, предавани по полов път инфекции!“ — започват едва когато мъжът постави пениса си във вагината на жената.

Някои от тези неща могат да се вършат самостоятелно — например мастурбацията — други с партньор. Но какъвто и секс да правите, той трябва да е забавен, безопасен, да включва уважение към желанията на другия и да е приятен за двете страни. А най-хубавото е, когато представлява част от една хубава връзка.

ПЪРВИЯТ ПЪТ

Скъпа д-р Ан!

От известно време излизам с едно момиче. Приятелите ми все ни карат да се целуваме, но на мен ми е кофти да го правя пред други. Да не би нещо да не съм наред?

Драго момче, което се чувства неудобно!

Съвсем си си наред. Неохотата ти да показваш обичта си пред другите е нещо напълно нормално. Доколкото разбирам, поведението на приятелите ти е най-обикновен тормоз. От значение са единствено чувствата, които показваш на приятелката си насаме — ти знаеш какво изпитваш към това момиче, така че не се оставяй да те притискат. Животът си е твой и ще си го живееш, както си искаш.

Скъпа д-р Ан!

Винаги давам на момчетата да ме опипват по гърдите. Тревожа се, понеже това много ми харесва и може някой път да стигна твърде далеч. Какво да направя?

Мило момиче!

Не се изненадвам, че ти е приятно да те пипат по гърдите. Те са особено чувствителни органи: допирът с тях влияе върху цялото тяло и го възбужда сексуално. Просто гледай да не попадеш в ситуации, където нещата могат да излязат от контрол. И между другото, не позволявай на всяко срещнато момче да ги пипа — само на онези, които наистина харесваш.

Скъпа д-р Ан!

Какво е „смучка“? — възраст: 13 години.

Драго неориентирано момиче!

Смучката е синина върху кожата с много характерна кръгла форма. Получава се, когато някой те целува силно и в същото време засмуква кожата ти. Не е необходимо да те хапят със зъби, за да ти излезе смучка.

Обикновено се получава по шията и отнема седмица, седмица и нещо, докато изчезне. Ако някой те целува прекалено силно и това не ти харесва, непременно му кажи да престане.

ГОТОВИ ЛИ СТЕ ЗА СНОШЕНИЕ?

Проучванията на първите сексуални преживявания при младите хора показват, че до шестнадесетгодишна възраст около едно от всеки четири момичета и едно от всеки три момчета е имало полово сношение. Или, с други думи, три от всеки четири момичета и две от всеки три момчета не са правили секс. Някои млади хора (в повечето случаи момичета) се чувстват разочаровани от първото си сексуално преживяване. Погрижете се първият път да стане, когато искате и с когото искате, а не по някаква случайност — например да сте твърде пияни, за да откажете на някого, с когото току-що сте се запознали на купон. Все пак не забравяйте, че да се прави секс с лица под 14 години е незаконно. Според българското законодателство сексът и всякакви сексуални действия, например пипане или милване на половите

органи, с деца под четиринадесетгодишна възраст се смята за престъпление и се наказва с лишаване от свобода.

Скъпа д-р Ан!

Как да разбера кога съм готова за секс?

Драго момиче!

Не зная на колко години си, но при всяко положение няма нужда да се бърза. Първо, да си готова за секс и да си готова за полово сношение, са две напълно различни неща. Средната възраст, в която идват първите сексуални преживявания — като целувки, докосвания, прегръдки и опипвания, е около 13 години. Що се отнася до другото, две от всеки три момчета и три от всеки четири момичета имат полови сношения едва след 16-годишна възраст, така че не би трябвало да се чувстваш закъсняла. Не забравяй и че сексът с момиче под 14 години е незаконен. Може би двете неща, които трябва да направиш, са: (а) разбери за какво точно става дума — прегледай информацията за противозачатъчните средства и промените на тялото в шеста и осма глава и (б) не позволявай никому да те скланя към неща, които не искаш да правиш.

Скъпа д-р Ан!

Как да разбера дали все още съм девствена? — момиче, 16 години.

Драго неориентирано момиче!

Преставаш да бъдеш девствена едва след като си имала действително полово сношение — т.е., когато penisът на мъжа проникне във вагината ти, дори да не е докрай. Това определение важи както за момчетата, така и за момичетата. Входът към вагината е покрит с тънка ципа, наречена „химен“, който при полово сношение се разкъсва напълно. Иначе по него има малки дупчици, позволяващи преминаването на менструалното и вагиналните течения. Понякога хименът се разкъсва по естествен път, при някои видове спортове или използване на тампони, но това не означава, че момичето не е девствено.

Скъпа д-р Ан!

Мисля да правя секс. От първия път ли ще забременея?

Драга готова за секс!

Можеш да забременееш всеки път, когато правиш секс — независимо дали е първият, вторият или треста и тридесетият. Ако не искаш това да става, винаги използвай противозачатъчни средства — за предпочитане презерватив или пък презерватив и хапче. Презервативът ще предотврати и заразяването ти с всякакви неприятни инфекции, предавани по полов път. Прегледай шеста глава.

Скъпа д-р Ан!

Не съм навършила още четиринадесет и имам шестнадесетгодишен приятел. Проблемът е, че и двамата желаем да правим секс, но съм малолетна. Понякога адски ми се иска, но в същото време ме е страх. Освен това не съм от най-опитните и наистина не знам какво да правя.

Драга решена да прави секс!

Първото, което трябва да знаеш, е, че да правиш секс, преди да си навършила 14, е незаконно. Но ти, изглежда, вече го знаеш. Хубаво е, че не си „опитна“ — имаш цял живот да трупаш „опит“. По думите ти ми се струва, че още не си готова за сношение, така че по-добре изчакай. Продължавай да казваш „не“ и опитвайте всички други възбуждащи неща, които можете да правите, без да стигате до сношение. Междувременно се информирай добре за противозачатъчните средства. Центърът за сексуално здраве в София прави страхотни листовки и поддържа гореща телефонна линия — телефонът им е 952 33 99. В края на книгата ще намериш много адреси, телефони и сайтове, на които можеш да потърсиш информация, съвет или помощ.

Скъпа д-р Ан!

Падам си по един пич, но той иска само секс. Страшно държа на него. Досега винаги сме го правили с презерватив, но той иска да стигнем още по-далеч. Какво да правя? — момиче, 15 години.

Драго разочаровано момиче!

Ако да „стигнете още по-далеч“ означава да не използвате презерватив, не го прави. Освен това ми се струва, че твоят приятел иска само секс, а ти очакваш нещо повече от една връзка, нали?

Скъпа д-р Ан!

Ами ако по време на секс, вместо да пусна сперма, започна да пикая? Знам, че звучи тъпо, но това често се явява в кошмарите ми. Искам да кажа, представи си изражението ѝ, когато ѝ просветне какво става... леле боже, направо не ми се мисли!

Драго притеснено момче!

Ако си достатъчно еректирал, за да правиш секс, няма начин да пуснеш урина. Има една клапа, която затваря канала към пикочния мехур, така че през пениса да преминава само сперма. Следователно няма смисъл да си разваляш съня заради това. Ако в канала на пениса (уретрата) е останала някаква урина, организмът я прочиства преди еякулация. Нали разбираш, урината е твърде киселинна за спермата, та когато се възбудиш, през пениса преминава малко количество бистра предеякулативна течност, чиято цел е да премахне всякакви следи от урина. Тази течност излиза във вид на капчица в края на пениса.

БОЛЕСТИ, ПРЕДАВАНИ ПО ПОЛОВ ПЪТ

Става дума за болести, които се предават чрез полово сношение. Някои могат да се хванат и при други видове секс. Но какъвто и секс да правите, презервативите почти във всички случаи ще ви предпазят^[1].

Скъпа д-р Ан!

Толкова ми е кофти, че няма да си напиша името. Понякога отдолу започвам да смърдя на нещо като развалено сирене и бикините ми се изпоцапват. Трябва да съм пипнала някаква инфекция, болест или нещо от сорта. Какво ми е? — от Мен.

Драга уплашена от инфекция!

Петната по белъто обикновено се дължат на вагинално течение. Това може да се случи точно преди да ти дойде — просто по заповед на хормоните стените на вагината започват да произвеждат повече

слуз. Нормално е да имаш някаква секреция, но тя в никакъв случай не бива да мирише лошо. Така че първо провери да не си забравила вътре някой тампон. Другият най-често срещан проблем е, когато вагината се инфектира с едни дрожди, които се казват кандида, и най-обичат да живеят в устата и във вагината. Често се получават след приемане на антибиотици. Тогава във вагината се появяват силни сърбежи, придружени с течение, което прилича на пресечено мляко (пришки обаче не излизат). За щастие кандидата се лекува лесно. Можеш да си вземеш крем и свещички „Клотримазол“. Кремът се маже около ръба на вагиналният отвор, а свещичките се поставят във вагината. Ако пък се притесняваш, иди на лекар — в случай че ти е неудобно, можеш да помолиш да те прегледа жена.

Скъпа д-р Ан!

Моят приятел има червени петънца под кожичката на пениса. Също така казва, че понякога му се прихожда до тоалетна, но когато отиде, не изпикава нищо. Твърди, че не го боли. Възможно ли е да има херпес? Не сме правили секс от около седмица, а тези неща ги забелязахме преди няколко дни. Моля те, помогни ми.

Драго притеснено момиче!

Първото нещо, което трябва да се каже на всяка девойка в подобна ситуация, е да стои далеч от момчета с червени петна по пенисите. Но сериозно, той наистина трябва да отиде на уролог или на специалист по кожно-венерически заболявания, за да се види какво става. Нищо чудно да има херпес или някаква друга предавана по полов път болест. Ти също трябва да се прегледаш. Не пишеш дали сте използвали презерватив, но те най-добре могат да те предпазят от заразяване!

Скъпа д-р Ан!

Може ли човек да умре от хламидии?

Драго уплашено дете!

Не, от тези бактерии не се умира, но са коварни и невинаги усещаш, че ги имаш. При мъжете причиняват раздразнение в уретрата и болки при уриниране, а при жените се проявяват във възпаление на

фалопиевите тръби — откъдето яйцеклетката минава на път за матката — което може да ги увреди и запуши. Когато това стане, жената не може да има бебета. Понякога хламидиите възпаляват шийката на матката и водят до вагинално течение. Ако подозираш, че ги имаш, иди на лекар; лекуват се лесно, с антибиотици. Знай обаче, че ако по време на полов акт използваш презерватив, е малко вероятно да пипнеш хламидии!

Скъпа д-р Ан!

Кои са главните причини за СПИН и HIV?

Мило дете, което иска да знае причините за СПИН и HIV!

СПИН означава Синдром на придобитата имунна недостатъчност. Това е болестта, причинявана от HIV (Human Immunodeficiency Virus — човешки имунодефицитен вирус), който засяга имунната система на организма. Понякога човек може да е заразен с HIV, но да не страда, понеже на вируса му трябва известно време, докато причини болестта. Все пак, дори да не боледува, заразяният може да предава вируса на други, които след известно време също ще развият СПИН. Най-често срещаният начин за заразяване с HIV е чрез полово сношение със заразени партньори. Вирусът може да се предаде както от мъж на жена и обратно, така и между двама мъже. Друг начин е като се инжектират наркотици с игла, която вече е използвана от някой заразен.

Ако подозирате, че може да сте заразени с предавана по полов път болест, ето някои полезни адреси и телефонни номера:

Българска асоциация за семейно планиране

София, бул. „Дондуков“ №67, тел.: 943 30 52, 943 37 10;

www.bfra-bg.org

Център за сексуално здраве

София, ул. „Здраве“ №2, Майчин дом, ет. 1,

тел.: 952 02 88, 51 66/331, 332

Кабинет по детско-юношеска гинекология

София, ул. „Здраве“ №2, Майчин дом, ет. 1,

[1] Повече информация за различните инфекции, предавани по полов път — симптоми, лечение и профилактика, ще намерите в приложенията на книгата „Тийнейджърите — агония и екстаз“, ИК „Кръгзор“, 2002 г. — Б.ред. ↑

2

МОМЧЕТАТА — ТОВА-ОНОВА

ПЕНИСИ, ТЕСТИСИ, ЕРЕКЦИИ — ГРИЖА ЗА ВСИЧКИ РАЗМЕРИ

Пенисите биват с различни форми и размери — обрязани или не, по-дълги или по-къси, извити или прави, сочещи нагоре или надолу при ерекция. Всичките обаче имат една специална тъкан, която при сексуална възбуда се напълва с кръв. Така penisът става по-дълъг и твърд. Размерът му в отпуснато или възбудено състояние варира значително в зависимост от човека или расата. При сношение обаче са важни не толкова дължината или дебелината, а самият притежател на penisа и отношенията между двамата, които правят секс.

ПИШКИ — ГОЛЕМИ, МАЛКИ, ПРАВИ, ЗАКРИВЕНИ

Скъпа д-р Ан!

Какъв е средният размер на penisа? — един притеснен тринадесетгодишен.

Драги притеснен тринадесетгодишен!

Сигурно ще се зарадваш да узнаеш, че по този въпрос са правени изследвания. Най-главното е, че размерите на не еректиралния penis при момчетата и мъжете варира силно.

Единствените размери, които имат някаква стойност, са тези на члена в еректирално състояние. При това е важно да си завършил пубертетното си развитие, тъй като темповете на нарастване в тийнейджърските години са строго индивидуални. В ерекция penisите на повечето мъже са почти еднакво големи. Обичайната дължина е между 11 и 13 см. Всъщност повече сантиметри не са и необходими, защото дълбочината на влагалището не превишава 10–12 см. И което е най-важното — не дължината прави мъжа добър любовник^[1].

Скъпа д-р Ан!

Страшно се спичам от размера на пениса си. Как мога да го направя по-голям, без да се стига до операция?

Драги спечен!

Този въпрос тревожи много момчета и мъже. И все пак колко голям е достатъчно голям? Размерите на penisите варират, както варира и ръстът на хората. Начини за уголемяване засега няма и макар някои момчета да твърдят, че колкото повече мастурбираш, толкова по-голям ти става, доказателства за това няма. Трябва просто да се примириш с пениса, който имаш — и най-важното — да си щастлив с него. Ако постигнеш това, ще бъдат доволни и всички, които имат контакт с малкия ти приятел.

Скъпа д-р Ан!

Пишката ми е дълга 31 см. Това нормално ли е, понеже ме е страх, че мога да нараня някое момиче.

Скъпа д-р Ан!

Имам 26 см там долу. Това нормално ли е? Твой, Голямото момче.

Скъпа д-р Ан!

Адски ми е голям и все не мога да си намирам панталони, които да го побират...

Драги фукльовци!

Медицински проблем ли се опитвате да споделите или ми се хвалите колко сте надарени? Ако наистина са ви по 31 см, поздравления, но дълбоко се съмнявам в това! Разгледайте проучванията — всички момичета казват, че от значение е единствено човекът зад пениса. Освен това вие като по чудо попадате в 0,01% от населението.

Скъпа д-р Ан!

Пенисът ми е малко по-малък от средния размер. Моля те, кажи какво да правя, помогни ми. Адски ме е страх, но не смея да отида на доктор. Вече влязох в пубертета, а пенисът ми не расте. На 17 съм, през лятото навършвам 18. Размерът на пениса ми е 4 см в отпуснато

състояние и около 7 в еректирало. Когато съм в ресторант, ми е кофти да отида до тоалетната, да не би някой да ме види.

Мило разтревожено момче!

Наистина трябва да събереш смелост и да идеш на лекар — андролог. С притеснения penisът ти няма да стане по-голям. Казваш, че имаш други признаци за пубертет, но преди да ти помогне, избраният от теб доктор трябва да знае всички подробности — като например дали имаш окосмяване около penisа или под мишниците и дали тестисите ти са пораснали достатъчно. Събери кураж да се изправиш пред доктора — това е единственият начин да разбереш със сигурност.

Скъпа д-р Ан!

Penisът ми е крив и много ме е страх да не би като правя секс, момичето да го боли. Какво ще кажеш?

Драги „Крив penis“!

Съвсем нормално е да имаш известно закривяване. При повечето мъже това не води до проблеми в секса, нито наранява момичето. Все пак има една доста рядко срещана болест със закривяване на penisа. При нея има пръстен от фиброзна тъкан, която извива силно penisа при ерекция. Ако се притесняваш, иди на лекар и той ще ти даде съвет.

Скъпа д-р Ан!

На 14 съм и имам едно кафяво петно по долната част на penisа. Изглежда като разширена вена, но на пипане е различно. Какво да правя?

Драго момче с кафяво петно на penisа!

Не се притеснявай. Много мъже имат по долната част на penisа си линия, която е малко по-кафява от останалата кожа. Обикновено е сравнително права и върви по средата.

ЗА ГЛАВИЧКИТЕ

Както вече разбрахме, размерите и формата варират силно. Същото важи и за главичката — особено чувствителната кръгла част в края на penisа. Когато момченцето се роди, в края на penisа му

обикновено има кожичка (препуциум), която покрива този чувствителен край. При някои хора, като евреите и мюсюлманите, стандартна практика е препуциумът да се премахва и краят на пениса да се оставя оголен. Това се нарича обрязване.

Скъпа д-р Ан!

Малкият ми приятел вече два дни го боли главичката. Какво му има?

Драго момче с болки в малкия приятел!

Ако не си правил секс, то най-вероятната причина е или прекаляване с мастурбацията, или заразяване с едни дрожди, които се казват кандида — най-широко известни са като „млечница“. Те причиняват зачервяване, раздразнение и сърбежи в края на пениса. Понякога ги хващаш, след като си пил антибиотици. Ако мислиш, че може да е млечница, иди на лекар. Той ще ти даде рецепта за специални противогъбични кремове, които лесно ще я премахнат. Можеш да ги купиш и без рецепта от аптеката. Докторите всеки ден гледат пениси, така че няма какво да се срамуваш. Ако обаче си правил секс, непременно иди да се прегледаш да не би да си хванал някоя предавана по полов път болест.

Скъпа д-р Ан!

Препуциумът ми е доста опънат и ми е трудно да го изтеглям върху главичката по време на ерекция. Какво да направя?

Драги притежателю на опънат препуциум!

Много мъже не са в състояние да издърпат препуциума си над главичката по време на ерекция. Ако можеш да го правиш, когато не си в ерекция, значи нямаш основания да се тревожиш. Единственият признак за твърде опънат препуциум са проблемите при уриниране — когато в началото препуциумът се издува като балон.

Скъпа д-р Ан!

Какво е „сиренясал чеп“? Някои от приятелите ми се майтапят с това. Има ли такова нещо или ме занасят?

Драги любопитко!

Не те занасят, но няма защо да се притесняваш. Под препуциума на почти всички необрязани мъже се събира мазно вещество, или „смегма“. Смегмата се състои от мъртви клетки, които постоянно се отделят от тялото ти, както при лющене на кожата или пърхот по главата. Има и мазни секрети от жлезите по кожните гънки в края на пениса ти. Нужно е само редовно да издърпваш препуциума назад и внимателно да отмиваш събралата се смегма.

Скъпа д-р Ан!

В долната част на главичката ми има морав пръстен, който прилича на вена. Моля те да ми кажеш дали това е нормално, понеже ме е срам да питам някой приятел или роднина.

Мило момче!

Този „приличащ на вена пръстен“ е нещо напълно нормално. Обикновено в основата на главичката има цяла мрежа от венички. Подобно на вените по опакото на ръката, при някои хора те са поизпъкнали. Най-видими са обаче, когато си обрязан или по време на ерекция.

ВСИЧКО ЗА ТОПКИТЕ

Предназначението на топките (или тестисите) ти е да произвеждат сперма. Това става, след като влезеш в пубертета. Трябва да висят извън тялото, иначе им е твърде горещо, за да се справят със задачата си.

Скъпа д-р Ан!

Моля те, нуждая се от помощ. На 16 съм, а топките ми още не са се смъкнали.

Драги разтревожен за топките си!

Развитието на всеки човек протича с различно темпо, но при около 95% от момчетата тестисите започват да се уголемяват и да слизат на около 14-годишна възраст. Ако изобщо не ги напипваш, трябва веднага да отидеш на доктор. Ако просто още не са пораснали достатъчно, работата не е спешна, но пак иди да се прегледаш!

Скъпа д-р Ан!

Преди известно време единият ми тестис излезе от торбичката и се върна в слабините ми. Няколко дни по-късно го пипах и той пак влезе вътре. Сега от време на време е болезнен в задната си част... Страх ме е да не би да съм стерилен. Моля те, помогни ми...

Драги Подскачащ тестис!

При някои мъже тестисите от време на време се качват в слабините и отново слизат. Самият факт, че твоите се връщат в скротума, е добра новина, иначе трябва да отидеш на лекар. Все пак, ако продължава да те боли, иди да се прегледаш. Колкото до правенето на деца — щом тестисите ти слизат в скротума, няма да имаш никакви проблеми.

Скъпа д-р Ан!

На 14 съм и се тревожа, понеже имам нещо до лявата топка. Знам, че е нормално едната да виси по-ниско от другата, но напипвам нещо гъбесто и безформено, което ме притеснява. Моля те да ми помогнеш и само не ми казвай да отида на доктор. — Възраст: 14.

Драги Притеснен за лявата си топка!

Наистина е нормално единият тестис да виси по-ниско от другия. Гъбестото безформено нещо, за което питаш, вероятно е възелче от вени. Въпреки всичко ще ти предложи да отидеш на лекар, понеже без преглед много трудно ще се установи със сигурност какво е.

Скъпа д-р Ан!

Оня ден адски ми се искаше да погушкам приятелката си, но не можахме. После топките започнаха страшно да ме болят. Има ли ми нещо?

Драги „Болезнени топки“!

Не, нищо ти няма. Понякога мъжете получават силни болки в тестисите — а често и в слабините — когато се възбудят сексуално, но не получат удовлетворение. Точната причина не е известна. Все пак

болката в никакъв случай не е оправдание да принуждаваш момичето към сношение!

Скъпа д-р Ан!

В левия ми тестикул има някаква странна бучица. Не е много голяма и през повечето време дори не мога да я напипам.

Мило разтревожено момче!

Моля те, събери кураж и иди на лекар. Всяка бучка в тестисите трябва веднага да се преглежда да не би да е нещо сериозно, като например рак на тестисите. Ако се открие навреме, той е почти 100% лечим. Освен това запомни, че повечето бучици или неравности в тестисите не са рак.

Ето нещата, за които трябва да проверявате тестисите си през пубертета и веднага да отидете на лекар, ако ги забележите:

- тежест в тестиса
- тъпа болка
- тестис, който се е уголемил повече от нормалното за пубертета
- малка твърда бучица
- промяна във формата или размерите.

Скъпа д-р Ан!

Това е толкова кофти, че не мога да отида на лекар или да говоря с някого, затова пиша на теб. Топките ми нещо издишат — едната е по-голяма от другата.

Драго момче с издишащи топки!

Тестисите на повечето мъже са малко несиметрични. Едната е по-голяма от другата и висят на различна височина. Колко високо или ниско ще висят, зависи и от външната температура. Ако е студено, се вдигат по-близо до тялото, за да се топят, а когато е горещо, висят по-слабо. Това е, за да се поддържа спермата винаги в отлично състояние. Пък и като висят на различна височина, не се удрят един в друг, когато тичаш.

Скъпа д-р Ан!

На 14 съм. Скротумът ми е зачервен, грапав и кожата му се лющи. Моля те, моля те, моля те, помогни ми! Представа нямам какво става.

Драго човече с грапав скротум!

Ау, това звучи доста болезнено. Но за щастие може да ти се помогне. Най-вероятно имаш гъбична инфекция — както между пръстите на краката, само че е на скротума ти. Можеш да вземеш от аптеката някакъв противогъбичен крем и с него бързо-бързо ще ти стане като нов. Все пак е най-добре да отидеш на кожен лекар. Няма от какво да се притесняваш — докторите са свикнали да преглеждат всякакви телесни части!

Скъпа д-р Ан!

Ако някой ме халоса в топките, ще мога ли пак да произвеждам сперма?

Мило момче!

Главният проблем при удар в тестисите е, че ужасно боли (както сигурно вече си разбрал!). Понякога, след като те ритнат в топките, те може да се подуят, да посиняят и да станат особено чувствителни. Това обикновено продължава няколко дни. Носенето на бандаж, който ще ги поддържа, помага да не боли толкова. Почти всеки мъж получава удар в тестисите в някой момент от живота си, така че ако това спираше производството на сперма, на света нямаше да има бебета! Ще се справиш.

ЕРЕКЦИИ

Скъпа д-р Ан!

На 12 съм и всяка сутрин ми се надървя. Какво ми има?

Драги човече със сутрешни ерекции!

Нищо ти няма, това е съвсем в реда на нещата. Повечето момчета получават ерекции насън, без да забележат. Преминава им минута-две след събуждането. Това не означава, че си сексманиак — сигурна съм,

вече знаеш, че често се случва да получиш ерекция, без изобщо да си помислил за секс.

Скъпа д-р Ан!

Често се надървям без причина, можеш ли да ми помогнеш?

Мило момче!

По този начин природата просто проверява дали въпросните части работят както трябва. Да получаващ напълно спонтанни ерекции сигурно е неудобно, но не можеш да направиш нищо, освен да се прикриеш — носи по-свободни панталони, сядай или обръщай гръб на „публиката“.

Скъпа д-р Ан!

Не мисля, че съм гей, но в училище, когато се къпя с другите момчета, често получавам ерекция. Те ми се смеят и ме наричат педал. Какво да правя? Наистина ли съм гей?

Драги еректиращ под душа!

Да получиш ерекция, когато си заобиколен от голи тела — било то мъжки или женски — е напълно нормално. Това не означава, че си гей, а че мозъкът ти просто мисли за секс. Затова получаващ ерекция. А дали си гей или не, сам трябва да решиш с течение на времето. Около шестима от всеки 100 мъже имат хомосексуално преживяване в някой момент от живота си, но само 1% признават, че са гейове.

Скъпа д-р Ан!

Пенисът ми нещо е дефектен и ме е страх да правя секс, да не би да съм сбъркан. Отдолу има няколко странни петна (бели, но без гной). Можеш ли да ми кажеш какво е това? — 16, момче.

Мило момче с „дефектен“ пенис!

За въпросните петна по пениса няма какво да се притесняваш. Това са едни малки жлези, които произвеждат мазно вещество — нарича се себум. Гледай да не ги изстискаш, че може да се инфектират. Те са нещо нормално и всички мъже ги имат. Определено

не са някаква инфекция, която можеш да предадеш на партньорката си при секс.

БУЧКИ И ПЕТНА ПО ПЕНИСИТЕ

Обикновеният, стандартен penis има най-различни бучки и неравности, които са напълно нормални и безобидни. Част от стандартното оборудване са подутинките, с които е покрит целият скротум — макар че на всяка от тях има косъм. Те са кръгли, леко надигнати, белезникави и около 1 мм в диаметър. Има ги главно от долната страна на penisа. Понякога пускат по малко мазно вещество, когато ги стиснеш, и само от тези, които са близо до основата на penisа, растат косми.

Брадавиците по penisа са твърди на пипане и малко грапави. Обикновено имат странна форма. Причиняват се от един вирус. Двадесет процента от брадавиците изчезват до една година, без да се третират по никакъв начин, но всички брадавици по penisа трябва да се преглеждат от лекар.

Скъпа д-р Ан!

Имам на penisа си някакви бучки, приличат на брадавици.

Мило момче!

Брадавиците по penisа са малки месести израстъци и наподобяват на онези, които може да израснат по пръстите ти. Твърди са на пипане и често повърхността им прилича на карфиол. Понякога са много мънички. Може да имаш само една или много, но обикновено не са болезнени. Трудно е да ги хванеш без полово сношение, но в някои случаи се появяват до една година, след като си правил секс! Иди на лекар — първо, защото той ще ти предпише едно специално „мазило“, с което да се избавиш от тях, и, второ, защото те могат да са белег на друга предавана по полов път болест.

Скъпа д-р Ан!

От какво е направена спермата?

Драги любопитко!

Всеки отделен сперматозоид се състои от три части — главичка, тяло и опашка. Може да се разглежда като готова за изстрелване ракета. Главичката е бойната глава, в нея са хромозомите — генетичният материал, който ще се развие в бебето, ако сперматозоидът оплоди яйцеклетката. Обикновените клетки имат по 46 хромозоми, но сперматозоидът носи в себе си само половината — 23. Женската яйцеклетка също. Така че, когато сперматозоидът оплоди яйцеклетката, хромозомите стават 46. Тялото на сперматозоида има много сложна структура и отговаря за дейностите му. Опашката пък е нещо като витло — тя го придвижва до целта, а именно яйцеклетката. Останалото, което изхвърля мъжът — общо около една чаена лъжичка — се състои от вода, захар, протеини, витамин С, цинк и простагландини.

Историята за сперматозоида, или как можеш да оплодиш цял Китай

След като започнеш да произвеждаш сперма, организмът ти произвежда по един милиард сперматозоида дневно. За развитието на един сперматозоид са нужни два месеца, но тъй като ги произвеждаш постоянно, няма опасност да ти се свършат. Сперматозоидът е много мъничък и всеки път, когато еякулираш, се изхвърлят около 300 милиона. Спермата представлява гъста, леко желирана течност със сивкав, белезникав или кремав цвят.

[1] Още информация можете да прочетете в „Дневници на малките откачалки — той“, ИК „Кръгзор“, 2002 г. — Бел.ред. ↑

3

МОМИЧЕТАТА — И МАЛКО ЗА ТЯХНОТО ТОВА-ОНОВА

КАК ИЗГЛЕЖДА ОНОВА ОТДОЛУ

Някои от „нещата“ на момичетата не се виждат така лесно, както на момчетата. Най-очевидните — гърдите — ще бъдат обсъдени по-подробно в следващата глава. Погледнем ли по скритите части (ако си тяхната притежателка, можеш да го направиш с помощта на огледало), се виждат външните устни, наречени лабия майора, които вървят от клитора до ануса (дупката на дупето). Те могат да бъдат с различни размери при всяка жена, а през пубертета в повечето случаи се окосмяват от външната страна. Когато се възбуждаш сексуално, се подуват. Отвътре са вътрешните вагинални устни, лабия минора, които са по-тънки и нямат косми. Между тях се намира клиторът (най-отпред), отворът на уретрата (дупчицата, през която пишкаш), вагиналният отвор и накрая анусът.

ЗА ВАГИНАЛНИТЕ УСТНИ

Скъпа д-р Ан!

Адски ми е кофти да те питам, но понеже се тревожа, ще трябва да го направя. Забелязах, че едната от устните на вагината ми е по-голяма от другата и виси навън. Страх ме е, че нито едно момче няма да иска да ме докосва там и ще си мислят, че съм нещо сбъркана. Нормално ли е това?

Драго разтревожено момиче!

Няма защо да се притесняваш, че устните на вагината ти са с различни размери. Голяма част от момичетата забелязват, че едната страна на половите им органи е по-голяма от другата — това е напълно нормално. Тестисите на момчетата често са с различни размери и висят на различна височина, но в това също няма нищо странно.

Скъпа д-р Ан!

Имам доста смущаващ проблем там долу. Онова ми нещо се е подуло, а не искам да казвам на никого. Девствена съм, така че не може да е венерическа болест.

Драго момиче с подуто „нещо“!

Има няколко обяснения за проблема ти. Може да е алергия от спрейове или лосиони. Не използвай спрейове, лосиони или други такива и забрави за вагиналните дезодоранти. Възможно е и да имаш инфекция — която в твоя случай няма как да е предадена по полов път. Ако мястото е раздразнено и сърби, може да е млечница, а ако проблемът е само от едната страна — киста. Струва ми се, че ще е най-добре да се прегледаш при личния си лекар или при гинеколог — те са длъжни да запазят в тайна всичко, което им кажеш.

ВАГИНАЛНИ ТЕЧЕНИЯ

Вагиналните течения са нещо напълно нормално. По време на пубертета се увеличават, понеже слизестите жлези във вагината се активизират от хормоните. Течението може да е бистро или бяло с кремав оттенък.

Скъпа д-р Ан!

Любопитно ми е кое точно е нормално течение? Всички описания, които съм чувала, са доста неясни. Понякога получавам течение, което мирише доста лошо и на моменти прилича на желе. Цветът му е от бистър до бял и зеленикаво-жълтеникав. Нормално ли е това и как точно изглежда течението при инфекция? — подпис: Х, 15-годишна.

Драга любопитке!

През пубертета течението се увеличава, понеже хормоните въздействат върху клетките и жлезите във вагината и шийката на матката. След пубертета нещо, което е нормално за едно момиче, може да не е нормално за друго. Някои имат повече секреция, други — съвсем малко. В различните моменти от месеца може да забележиш, че секретът се различава по цвят, лепкавост и количество. Не е нормално

обаче да мирише лошо, да добие зеленикав цвят или да ти причинява сърбежи. Всичко това може да означава, че си получила инфекция, особено ако си правила секс без презерватив. Нормално е да имаш известна секреция, но ако ти се струва, че нещо не е наред или ако си правила секс без предпазни средства, иди да се прегледаш на гинеколог.

Скъпа д-р Ан!

Здрасти-здрасти. Адски спичащ проблем. Имам много силно течение, което понякога е воднисто, друг път гъсто, но здравата смърди. Никога не съм използвала тампон и съм девствена. Това нормално ли е?

Мило момиче!

Не ми звучи като нещо сериозно: вероятно хормоните ти активизират клетките на твоята вагина и ги карат да произвеждат много секрет — при едни той е повече, при други — по-малко. Нормалната вагинална секреция може да понамирисва, но ако наистина вони, си струва да помолиш доктора да ти вземе намазка, за да се провери за инфекция. Тя лесно се лекува, така че няма защо да ти е неудобно.

ЗА КЛИТОРИТЕ И ХИМЕНИТЕ

Скъпа д-р Ан!

Би ли ми казала какво е клитор, понеже гаджето ми иска да знае?

Драга неориентирана!

Клиторът е една крайно чувствителна част от твоето тяло. „Главичката“ му можеш да видиш точно пред уретрата (дупчицата, през която пишкаш). Обикновено е покрит от срамните устни. Той е еквивалентът на мъжкия пенис и се втвърдява, когато се възбудиш сексуално (както мъжът получава ерекция). Все пак голяма част от „стъблото“ на твоя клитор е скрито. По време на секс стъблото и главата на клитора се подуват, понеже притокът на кръв към тях се увеличава — и главичката става още по-чувствителна.

При момичетата входът към вагината е покрит с тънка ципица, която се нарича химен. По нея има дупчици, които пропускат менструалните и вагиналните течения. Общоприетото определение за „девственица“ е момиче, което не е имало полово сношение и следователно тази ципа все още е там. Но хименът често се разкъсва по естествен път при някои спортове или при използване на тампони. Това обаче не означава, че не си девствена.

Скъпа д-р Ан!

На 17 съм и имам страшно мил приятел. Готови сме да правим секс и двамата сме девствени. Прочетох в едно списание, че когато хименът ми се разкъса, ще кървя. Вярно ли е това и колко точно кръв ще има?

Мило момиче, готово за секс!

По думите ти ми се струва, че внимателно си обмислила всичко — което е страхотно. Колкото до въпроса ти, повечето момичета наистина кървят при разкъсването на химена, но количеството кръв е различно. Може да е само една капка или колкото да напоиш две превръзки. Но никога не е толкова, че да се наложи да идеш на лекар. Ако си използвала тампони, едва ли ще е много. И не забравяй предпазните средства!

4

НАЙ-ПОЛЕЗНИТЕ ФАКТИ ЗА ГЪРДИТЕ

ГЪРДИ И ЗЪРНА — ВСИЧКО, КОЕТО ТРЯБВА ДА ЗНАЕТЕ

Гърдите на всяко момиче са като отпечатъците на пръстите — строго индивидуални. При повечето момичета започват да растат на около 10–14 години, но и тук има големи различия — някои започват да нарастват по-рано, други — по-късно. Изследванията показват, че растежът на гърдите може да продължи до 20-те и 30-те години на жената, макар че обикновено става между 10-и и 18-годишна възраст.

В зърната се намират отворите на млечните канали. Оттам излиза млякото при кърмене. Диаметърът им варира от 5-стотинкова монета до 5 сантиметра. Цветът им бива от бледорозов до тъмнокафяв. Понякога около тях израстват по няколко косъмчета.

ТВЪРДЕ ГОЛЕМИ, ТВЪРДЕ МАЛКИ

Може да изглежда, че манекенките по списанията, в музикалните видеоклипове и така нататък имат „супер“ гърди. Всъщност гърдите им често са стегнати с нещо, хирургично намалени или увеличени, дигитално променяни, избутвани надолу, избутвани навън, избутвани навътре — всичко в името на изкуственото съвършенство... Така че, не се хващайте.

Скъпа д-р Ан!

Гърдите ми са направо миниатюрни! Всъщност дори нямам гърди, само огромни зърна. На всичкото отгоре и те са хлътнали. Какво ми е?

Мило момиче с миниатюрни гърди!

Всичко ти е наред. Женските гърди така или иначе порастват с времето. Ако се вгледаш в голяма част от моделите, ще видиш, че те

обикновено имат малки гърди със сравнително големи зърна. Фактът, че зърната ти са големи, означава, че хормоните ти работят правилно. Въоръжи се с търпение и дори гърдите ти да не станат огромни, се радвай на крайния резултат — защото си такава, каквата си.

Скъпа д-р Ан!

Почти на 15 години съм, а в тялото ми цари пълна бъркотевница! С нормално тегло съм и имам много косми, където трябва. От около 6 месеца обаче ми идва, когато си ще (в зависимост от това дали играя много футбол или не). Лошото е само, че нямам почти никакви гърди (не мога да запълня и най-малкия номер сутиен). Не са пораствали, откакто бях на 11 — 12!) Какво става с тялото ми??? Мооооля те, кажи ми, че ще дойде момент, когато ще мога да запълня поне най-малкия номер!!!

Драга Разтревожена за големината на гърдите си!

Страхувам се, че не мога да предскажа дали ще имаш малки гърди до края на живота си. Доколкото разбирам, в тялото ти не цари бъркотия — всичко си е съвсем в реда на нещата. Малките гърди са също толкова хубави и привлекателни, колкото и големите. А ако се тревожиш за момчетата — за тях е от значение личността, а не размерът на сутиена ти.

Скъпа д-р Ан!

Гърдите ми са много малки и приятелките ми твърдят, че това е така, понеже нося само спортни сутиени. Спортните сутиени спират ли растежа на гърдите? Някои от тях са доста стегнати. Могат ли да окажат такова влияние? — момиче, възраст: 14.

Драга Спортен сутиен!

Понякога приятелките могат да ти кажат неща, които са неверни, и да те карат излишно да се тревожиш. Спортните сутиени не спират растежа на гърдите и ти вероятно имаш малки гърди, понеже просто си такава. Все пак си само на 14 и има достатъчно време, за да пораснат. Разбира се, не е лошо да провериш дали сутиенът, който носиш, не ги сплесква прекалено.

Скъпа д-р Ан!

Има ли някакъв начин да направя гърдите си по-малки? Това моето не са гърди, а баскетболни топки. Имам нужда от желязна арматура, за да ги крепя. — Момиче, възраст: 15.

Драга притежателко на баскетболни топки!

Много момичета смятат, че гърдите им са твърде големи. Понякога просто се сравняват с приятелките си, чиито бюстове все още не са се развили напълно, или пък просто не са свикнали с промените в тялото си. Нужно е малко време, докато възприемеш новия си силует, но се погрижи да се снабдиш с наистина хубав сутиен. Възможно е да се направи операция за намаляване на бюста, ако наистина ти причинява големи неудобства, но все още е твърде рано да се мисли за това.

Скъпа д-р Ан!

Колко мислиш, че струват имплантантите за гърди?

Мило момиче!

Дори не помисляй за това. Проучванията показват, че момчетата (мъжете) харесват жени и с малки, и с големи гърди. Следователно и през ум да не ти минава, освен ако нямаш някоя наистина основателна медицинска причина — например ако едната ти гърда е премахната или е доста по-малка от другата. Никой лекар няма да се съгласи да оперира момиче под 18 години, освен при наличието на сериозни медицински основания.

ЕДНАТА ГОЛЯМА, ДРУГАТА МАЛКА

Двете ви гърди се различават леко, също както двата ви крака или двете ви ръце.

Скъпа д-р Ан!

Здрасти, на 13 години съм. Едната ми гърда е с размер „С“, а другата — с „А“. Не мога да си намеря сутиен, който да ми става. Налага се да използвам салфетки, това нормално ли е? Помогнете ми, много е гадно!

Драга „Абсолютно нормална“!

Няма никакъв проблем. Много момичета откриват, че по някаква причина едната им гърда се развива по-бързо от другата, но с течение на времето поне приблизително се изравняват. Съветът ми е да си подпълваш леко по-празната чашка. В някои случаи едната гърда си остава видимо по-голяма от другата. Повечето жени свикват да живеят с това, но когато им се струва голям проблем, може да се направи операция. Все пак не избързвай с този вариант, тъй като в края на пубертета гърдите на повечето момичета се изравняват.

БУЧКИ И РАК НА ГЪРДАТА

На момичетата им се появяват бучки в гърдите по много причини, но ракът на гърдата на тази възраст се среща изключително рядко.

Скъпа д-р Ан!

На 14 съм и наскоро напипах една много мъничка, но корава бучка близо до лявото си зърно. Не е болезнена, но здравата ме тревожи. Не съм казала на мама, понеже тя няма време да си говорим, а и ми е кофти. Би ли ме светнала каква може да е тази бучка, понеже ме е страх да нямам рак. Моля те, помогни ми!!!

Мило разтревожено момиче!

Изключително, ама изключително рядко се случва жена на твоята възраст да има рак на гърдата. Ясно? Чисто и просто си прекалено млада. Обикновено такива бучки се получават преди мензис, а след това изчезват. Причиняват се от свързаните с мензиса хормони, които стимулират жлезите на гърдите. При момиче на твоята възраст бучките, които не изчезват и след идването на менструацията, най-често са причинени от фиброаденом — част от гръдната тъкан, която се е отделила от останалата. Повечето изчезват сами, една от всеки 20 нарастват, а останалите си остават същите. Не е нужно да правиш каквото и да било. Бучката ти може и да е пълна с течност кистичка. Ако не изчезне и продължаваш да се притесняваш, иди на лекар.

Скъпа д-р Ан!

Как разбира човек, че има рак на гърдата?

Драга любопитке!

Почти всеки рак на гърдата се появява при жени над 40 години и много, много рядко при момичета под 20 години. Най-обичайният начин да се открие, е като се напипа бучката. Повечето бучки обаче не са рак. Добре е все пак да се преглеждат от лекар (мамолог).

ПЕТНА ПО ИЛИ МЕЖДУ ГЪРДИТЕ

Скъпа д-р Ан!

Нормално ли е да имаш пъпчици между гърдите?

Мило момиче с обрив между гърдите!

Доста обичайно е да получиш обрив между или под гърдите. Това може да се дължи на акне, каквото повечето млади хора получават по лицето или по гърба. Обривът може да се дължи на гъбична инфекция, понеже гъбичките обичат топлата, влажна кожа на това място. Можеш да ги премахнеш с някакъв противогъбичен крем от аптеката. Възможно е и да са причинени от бактериална инфекция, която ще трябва да се лекува с антибиотици.

ЗЪРНА

Зърната може да стърчат, да са плоски или дори хлътнали — и всичко това е съвсем нормално.

Скъпа д-р Ан!

Притеснявам се за зърната си, хлътнали са. Адски гадно изглеждат и ме е страх да не би и приятелят ми да си помисли същото. Видях на гърба на едно списание реклама, в която се казваше, че за това има лечение. Трябва ли да опитам продукта? — възраст: 15.

Драго момиче с хлътнали зърна!

Напразно се тревожиш. Няма причина приятелят ти да има нещо против тях, а когато се стигне до раждане и кърмене, зърната ти вероятно ще изпъкнат навън. Не знам как твърдят, че могат да излекуват това, но бъди внимателна с рекламите, които поемат такива ангажименти — особено когато продуктите им струват много пари!

СТРИИ ПО ГЪРДИТЕ

Около половината жени имат стрии по гърдите. Тези бели разклонени линии се получават по естествен път и не се дължат на тичане без сутиен, спане по корем или прекалено много секс...

Скъпа д-р Ан!

Наскоро забелязах, че по гърдите ми са се появили тънки червени линии. Започвам да се тревожа дали това не е симптом на някаква болест. Какво става?

Мило притеснено момиче!

Престани да се тревожиш. Това са така наречените стрии. Появяват се по гърдите на почти половината от жените. Червеното с течение на времето избледнява, превръща се в бял белег и не се забелязва толкова. Страхувам се, че не можеш да направиш нищо по въпроса — просто така си си устроена (подобно на много други жени!).

МОМЧЕТАТА, КОИТО ЗЯПАТ

Скъпа д-р Ан!

Защо момчетата винаги ни зяпат гърдите?

Мило момиче!

Най-добрият начин да узнаеш, е като попиташ самите момчета. Според мен просто ги намират привлекателни и сексапилни. Изследванията потвърждават това — макар да съм сигурна, че на оглед са подложени не само гърдите, но и лицето, и други части от тялото ти. Можеш също да попиташ приятелките си кои части от телата на момчетата заглеждат най-много.

Попитани какъв размер гърди харесват най-много, момчетата дават различни отговори. Някои си падат по големите гърди, други по средните, а трети са почитатели на малките гърди. Повечето обаче харесват цялото момиче и неговия характер. Все пак момчетата едва ли избират момчетата по размерите и формата на пишката им!

5

ПРАВИЛА ЗА МАСТУРБАЦИЯ — СТАВА ЛИ?

ИГРА С ЕДИН ИЛИ ПОВЕЧЕ УЧАСТНИЦИ...

Определението за мастурбация е „сексуално самостимулиране или стимулиране на друг човек с помощта на ръце или пръсти“. Мастурбирането на партньора е нещо обикновено, когато се прави секс — особено преди да се пристъпи към самото сношение. Мастурбирането до оргазъм пък често е част от така наречения силен петинг.

Хората мастурбират, защото: (а) това е лесно; (б) приятно е; (в) всичко е в твои ръце и можеш да откриваш какво най-много ти харесва; (г) помага за облекчаване на сексуалното напрежение и (д) не води до бременност или предавани по полов път болести.

Няма определена възраст, когато момчетата и момичетата започват да мастурбират. Понякога това става на 6 години или дори по-рано и много хора продължават да мастурбират до края на живота си. Мастурбацията е особено често срещана при млади хора, защото е приятна и безвредна. Все пак не я смятайте за нещо задължително.

МОМЧЕТАТА, КОИТО ГО ПРАВЯТ

Момчетата обикновено мастурбират, като търкат кожата на еректирания си penis нагоре-надолу с цяла ръка или само с пръсти, за да стимулират долната част на главичката. Няма правила колко често може да мастурбира човек или дали го прави прекалено много. Някои момчета и момичета мастурбират по няколко пъти на ден, други веднъж седмично, веднъж месечно или дори по-рядко. Важното е човек да се чувства добре.

Скъпа д-р Ан!

Какво става, ако някой мастурбира? Притеснявам се за един приятел. Знам, че го прави, а е само на 13.

Мило момче, притеснено за приятеля си!

Мастурбацията е просто сексуално самостимулиране или стимулиране на партньора, без да се стига до полово сношение. В това няма нищо, ама абсолютно нищо нередно. Ако беше проблем, почти всички щяха да го имат, понеже почти всички мастурбират. Но няма проблеми.

Скъпа д-р Ан!

На 14 съм и мастурбирам. Всеки път, когато стигна до оргазъм (или както там се казва при мъжете), очаквам, че ще изхвърля сперма, както когато пикая. Но единственото, което излиза оттам, е една малка капчица на върха. Знам, че след това пенисът трябва да се отпусне, а моят остава твърд. Моля те, помогни ми!

Мило разтревожено момче!

Доколкото разбирам, нямаш основания да се тревожиш и за да напомня на всички мастурбиращи 14-годишни — мастурбирането е нещо съвсем нормално. Има две възможности: (а) в действителност не стигаш до оргазъм — често преди него излиза малка капка сперма и фактът, че членът ти не се отпуска след това, сам по себе си е доказателство; (б) спермата невинаги се „изстрелва“ по време на еякулация, често се случва да изтече на капки. Количеството, което изхвърля мъжът, е средно една чаена лъжичка всеки път (но и то варира силно). Напълно нормално е и членът ти да остане твърд известно време, след като си „свършил“.

Скъпа д-р Ан!

Мисля, че мастурбирам прекалено много — до 4 пъти дневно. Страхувам се да не ми се свърши спермата.

Драги шампионе!

Това не може да ти навреди, но греша ли или наистина малко се изхвърляш? След три-четири пъти може да не ти е останала много сперма, но почакай 24 часа и ще откриеш, че положението отново е

нормално — обичайната чаена лъжичка. Тестикулите ти произвеждат сперма денонощно, по 7 дни в седмицата. Всеки път, когато еякулираш, отделяш до 30 милиона сперматозоида — достатъчно, за да оплодиш цяла Франция или Испания. Повечето момчета обаче избърсват резултата със салфетка и го хвърлят в тоалетната. Единственият признак, че прекаляваш, е когато мастурбацията пречи на нормалния ти живот — например всички са навън и играят футбол, а ти си се затворил в стаята си с порнописание, правиш го 19-ти път за деня... и вече си изтощен.

Скъпа д-р Ан!

Защо хората понякога гледат снимки, докато мастурбират? Това нередно ли е? Момче, 16 години.

Драги шестнадесетгодишен!

Напълно нормално е и мъжете, и жените — макар че е по-често явление при мъжете — да се възбуждат от сексуални образи, това обикновено са снимки на голи мъже или жени, понеже човешкото тяло притежава вродена сексуална привлекателност. Също така е напълно нормално да мастурбираш, докато четеш за секс. Сексуалните образи вече заемат голяма част от Интернет пространството и много хора ги използват, за да мастурбират. Дали това е „добро“ или „лошо“, зависи от собствените ти морални възгледи за секса. Ненормално и абсолютно недопустимо обаче е да използваш снимки със сексуално малтретирани хора, особено деца.

Скъпа д-р Ан!

Аз съм 16-годишно момче, което — подобно на повечето 16-годишни момчета — мастурбира често. През последните няколко дни всеки път, когато започнех да мастурбирам, ми се налагаше да спра, понеже получавах силно главоболие, главно в тила. Защо става така?

Драги шестнадесетгодишен!

Боя се, че не знам защо получаваш главоболие, докато мастурбираш. Известно е все пак, че някои хора усещат болки или „тежест“ в главата по време на оргазъм, но причината не е изяснена. Опитай се да починеш няколко дни и виж дали пак ще стане същото.

Не ми звучи като нещо сериозно, но разбирам защо си се изплашил. Ако проблемът продължава, иди на лекар да ти премерят кръвното налягане.

МАСТУРБИРАНЕ ПРИ МОМИЧЕТАТА

Същото или по-различно, по-добро или по-лошо, повече или по-малко?

При момичетата най-често срещаният начин за мастурбиране е стимулирането на клитора с ръка или пръсти. Много момичета откриват, че им допада физическото усещане, но не и психологическият ефект. В психологическо отношение често описват мастурбацията като „самотно“, „самовглъбено“, „доста смущаващо“ и „тъжно“ преживяване. На други пък дава усещане за „сила“, „освобождение“, „власт над собственото тяло“. Някои казват, че е „важно, понеже няма нужда да ходиш с някого, за да го правиш“ и „ме научи как да стигам до оргазъм“. Други пък смятат, че е „чисто удоволствие“. Като цяло момичетата мастурбират по-рядко от момчетата.

Скъпа д-р Ан!

Много съм притеснена. Момиче съм и мастурбирах сама. Сега не ми идва. Възможно ли е да съм бременна? Дали някой не е мастурбирал някъде, спермата му да е останала там, аз случайно да съм я докоснала и когато съм пъхнала пръсти във вагината си, да съм прихванала? Ще откача, моля те, помогни ми!

Драга откачаща от притеснения!

Не, няма начин да си бременна. Понякога в тази възраст менструалният цикъл е доста нередовен. Повечето хора мастурбират, така че и за това недей да се притесняваш.

Скъпа д-р Ан!

Трябва ли едно момиче да се чувства виновно, задето мастурбира?

Мило чувстващо се виновно момиче!

Не, в никакъв случай. Почти всички го правят — някои повече от другите — и няма определена честота, която да се смята за правилна или погрешна. Правилно е онова, което ти се струва правилно и ти доставя удоволствие.

Скъпа д-р Ан!

Оня ден приятелката ми ме попита дали мастурбирам. Не й отговорих и оттогава тя ми се присмива. Какво да правя? — момиче, 14 години.

Мило момиче с нетактична приятелка!

Не се срамувай, задето мастурбираш или не мастурбираш. Почти всички го правят. Просто кажи на приятелката си, че не е нейна работа.

Днес голяма част от момчетата и момичетата без колебание признават, че мастурбират редовно и това им доставя удоволствие. Все пак по някаква причина (вероятно поради отношението на хората към мастурбацията в миналото) някои се чувстват „виновни“, „омърсени“ или „непослушни“. За това няма абсолютно никакво основание!

Ако не го правеха всички, нямаше да има толкова много имена...

Подобно на много други форми на секс, има най-различни думи, които да описват мастурбацията при момчетата: бия чекии, удрям злбарки, преспивам с Мара Шопова, успокоявам звяра, лъскам бастуна... и това е само началото.

6

КАК ДА НЕ ЗАБРЕМЕНЕЕШ, АКО НЕ ИСКАШ

ВСИЧКО ЗА ПРОТИВОЗАЧАТЪЧНИТЕ СРЕДСТВА, БРЕМЕННОСТТА И АБОРТИТЕ

Всяка година в България забременяват все повече тийнейджърки под 16-годишна възраст. По-голямата част от тях правят аборт. Повечето такива бременности биха могли да бъдат избягвани, ако двойката употребява противозачатъчни средства — или ако момичето е взело контрацептивното хапче за спешни случаи веднага след акта.

КАКВА Е ВЕРОЯТНОСТТА ДА СЕ ЗАБРЕМЕНЕЕ?

Скъпа д-р Ан!

Може ли човек да забременее, когато прави секс без предпазни средства, ако момчето си извади пениса, преди да е еякулирало?

Драга „Страхуваща се от бременност“!

Отговорът е определено и абсолютно „да“ и бременността далеч не е единственото, от което трябва да се притесняваш, когато правиш секс без предпазни средства. Помисли си за риска от всички предавани по полов път гадинки (като HIV, хламидии, гонорея и т.н.), на който се излагаш. Повечето момчета (и мъже) изпускат по малко сперма преди действителната еякулация. И никога, ама никога недей да вярваш, когато едно момче ти каже, че е в състояние да го извади, преди да прокапе или еякулира — защото не е.

Скъпа д-р Ан!

Възможно ли е да се забременее, без да се прави секс?

Драга неориентирана девойко!

Ами и да, и не — зависи от твоето определение за „секс“. Ако имаш предвид дали може да се забременее по друг начин, освен при

действителното полово сношение, отговорът е „да“. Ако спермата попадне в близост до вагиналният отвор на момичето, има някакъв шанс, макар да е съвсем малък, някой сперматозоид да се промъкне вътре и да оплоди яйцеклетката. Има и „изкуствено оплождане“, при което лекарят използва специален инструмент, за да вкара спермата на мъжа директно в матката на жената през вагината. Това се прави, когато двойката има проблеми със зачеването.

Скъпа д-р Ан!

На 15 години съм и двамата с приятелката ми правихме секс за пръв път. Страшно ми хареса, на нея също. Искаме пак да го направим, но се тревожим да не би тя да забременее, понеже последния път презервативът се скъса, а не спряхме, защото ни беше много хубаво. Една седмица по-късно тя си направи тест за бременност и се оказа, че не е бременна — имахме късмет, ама аз здравата се бях спекъл.

Драги „Отървал се на косъм“!

Добре, но ако се случи отново, недейте да разчитате на късмета си, ами приятелката ти да вземе контрацептивното хапче за спешни случаи (може да си купи от аптеката или да отиде в Асоциацията по семейно планиране). Второто, което искам да ти кажа, е, че ако искаш да правиш секс, без момичето да забременее, тя трябва да пие противозачатъчни хапчета, а ти да използваш презерватив. Само така можете да бъдете абсолютно сигурни. Не забравяй обаче, че е незаконно да правиш секс с приятелката си, ако тя е под 14 години — може да те подведат под отговорност.

Презервативите са най-често използваното от младите хора контрацептивно средство. Те предпазват не само от бременност, но и от предавани по полов път инфекции, включително и HIV. Могат да се купят от аптеките или да ви ги дадат безплатно в Асоциацията по семейно планиране, където ще получите много информационни материали.

Приеманите през устата противозачатъчни хапчета са много добро средство за предпазване от бременност, но не вършат никаква

работа срещу предаваните по полов път инфекции. Единственото, което може да ви предпази от тях, е презервативът.

Скъпа д-р Ан!

Може ли презервативът да се спуска, докато правя секс?

Драго уплашено момче!

Може да се спуска и това понякога се случва, но производителите изпробват някои от тях (не тези, които използваш!), като ги наливат с литри вода. Обикновено не се спукват, а някой ги закача с нокът или се изхлузват от пениса на мъжа по време на акта. Ако това се случи, най-добре ще е момичето да отиде при своя гинеколог, който ще ѝ даде някакъв контрацептив за спешни случаи.

Скъпа д-р Ан!

На петнадесет години съм и искам да мина на хапчета. Мисля, че мама би ме посъветвала същото, но не знам как да я попитам. Какво трябва да ѝ кажа?

Мило момиче!

Страхотно е, задето си решила да говориш с майка си за това. Защо просто не се изправиш пред нея и не ѝ кажеш какво става? Ако ти се струва трудно, опитай да ѝ напишеш бележка. След като ѝ кажеш, може двете да отидете заедно на лекар, който да ти предпише хапчетата. Хубаво е обаче да използвате презерватив с твоя приятел, за да няма никакъв шанс да пипнеш някоя от онези отвратителни венерически болести.

Скъпа д-р Ан!

Спах с едно момче. На хапчета съм (които вземам правилно). Искам да знам дали трябва да се притеснявам от бременност?

Драга „Разтревожена“!

Струва ми се, че няма от какво да се притесняваш, ако наистина си пила редовно хапчетата. Бременност в такива случаи се получава изключително рядко — стига да си спазвала стриктно схемата. Все пак редно е да се притесняваш от полово предавани инфекции като

хламидии или трипер, от които хапчетата не те предпазват. Следващия път използвай и презерватив.

Скъпа д-р Ан!

Безопасно ли е да се пият противозачатъчни хапчета постоянно, без прекъсване? — Момиче, 16 години.

Мило момиче!

Няма проблем да се пият непрекъснато в продължение на цяла година с един месец пауза. Схемата е следната: започва се на 2 — 3 ден от мензиса и се пият по едно на ден 21 дни, след което се прави почивка от 7 дни. През това време си неразположена. Ако забравиш таблетката за деня, то тя се изпива на следващия ден, а вечерта — таблетката за настоящия ден. Добре е през първия месец, когато започнеш да пиеш противозачатъчните, да се вземат и други мерки против забременяване. Но ти знаеш, че презерватив е добре да се използва винаги.

ПОМОЩ, БРЕМЕННА ЛИ СЪМ?

Много е рисковано да се прави секс без предпазни средства. От всеки три тийнейджърки, които го правят, забременява една.

Скъпа д-р Ан!

Здрасти, моята приятелка мисли, че може да е бременна. Просто се чудех откъде може да получи тест за бременност?

Драга приятелко!

Приятелката ти може да си купи тест за бременност от аптеката или да отиде в Асоциацията по семейно планиране или в Центъра по сексуално здраве (адресите са в края на книгата). Ако тестът излезе положителен, приятелката ти ще трябва да поговори с някого, на когото има доверие, за да реши какво иска — да задържи бебето или да направи аборт. Но при всяко положение ще трябва да отиде на лекар.

Хей, д-р Ан!

Малко не ми е ясно кога едно момиче може да забременее. В повечето списания, които съм чела, се казва, че можеш да забременееш по всяко време, дори когато си в цикъл, но по биология в училище учихме, че това е възможно само от единадесетия до шестнадесетия ден от цикъла, когато той е от 28 дни. Кое от двете е вярно? И тези дни променят ли се, когато цикълът е от 25 дни? — Едно объркано момиче.

Драго объркано момиче!

Много по-голям е шансът да забременееш 14 дни преди началото на следващия мензис, когато яйчникът освобождава яйцеклетка. Така че ако имаш 25-дневен цикъл, единадесетият ден е най-вероятно да забременееш. Но другите фактори, които трябва да вземеш предвид, са, че сперматозоидите могат да оцелеят във вагината до 4 дни и че яйцеклетката невинаги се освобождава точно когато трябва. Тези два фактора означават, че има някакъв шанс (макар и малък) да забременееш в почти всеки ден от своя цикъл — особено ако мензисът ти е нередовен.

Противозачатъчните за спешни случаи (например Постинор) трябва да се вземат веднага след като е правен секс без предпазни средства — 1 таблетка непосредствено след акта и още една — след 8 часа. Ефикасно е в 98% от случаите.

Скъпа д-р Ан!

Ако забременея, преди да навърша 16, това ще ми попречи ли да имам деца, когато порасна?

Драга уплашена дали ще може да има деца!

Отговорът е, че днес бременността във всяка възраст е изключително безопасна и раждането преди 16 няма да ти попречи да имаш други деца по-късно — макар че е добре да поизчакаш. Все пак, ако правиш секс без предпазни средства на каквато и възраст да си, се излагаш на повишен риск от предавани по полов път болести като хламидия, която може да запуши фалопиевите ти тръби. Тези тръби излизат от яйчниците, където се намират яйцеклетките, и стигат до матката, където оплодената яйцеклетка трябва да стигне, за да се превърне в бебе.

Здрасти, д-р Ан!

Може да звучи глупаво, но постоянно си фантазирам, че съм бременна. Страшно ме кефи идеята да имам бебе, макар да знам, че още съм прекалено малка — само на 14. Все пак обожавам децата. Понякога се разхождам из стаята си и си представям, че съм бременна. Какво да направя?

Драга обсебена от идеята за бебе!

Това не е толкова необичайно, но е добре, дето знаеш, че си твърде млада. Според мен става дума за няколко чувства. Имаме любопитство дали всичките ни детеродни органи действат както трябва — т.е. дали можем да имаме бебета. Болшинството от жените нямат проблем със забременяването — тъкмо обратното, повече са тези, които имат проблеми с предпазването от забременяване. А може би някоя твоя близка наскоро е родила и ти просто завиждаш? Възможно е и да чувстваш, че искаш бебе, защото то ще бъде нещо изключително за теб. Да родиш, е прекрасно нещо, стига да изчакаш подходящия момент. На 14 определено е рано за това.

АБОРТ ИЛИ НЕ?

В България аборт може да се направи до 24-тата седмица от бременността с одобрението на лекарска комисия. Повечето аборти се правят възможно най-рано, защото така е най-безопасно за майката. До 18-годишна възраст и абортите, и ражданията се извършват със съгласието и подписа на единия родител. Това се нарича информирано съгласие на пациента. Най-добрият източник на информация по въпроса е Асоциацията по семейно планиране, която провежда и просветна дейност.

Скъпа д-р Ан!

Кои са предимствата и недостатъците на аборта?

Драга интересувача се от аборта!

Темата за аборта предизвиква силни емоции — както положителни, така и отрицателни. Аборт се нарича прекъсването на бременността, което може да стане по естествен или изкуствен начин.

Много хора не знаят, че тялото абортира спонтанно четири от всеки пет бременности — често в толкова ранен стадий, че жената не разбира, че е била бременна — в повечето случаи, защото нещо не е било наред с плода. Абортът е изкуствен, когато оплодената яйцеклетка, или ембрионът, се премахва от матката с помощта на таблетки или чрез хирургическа намеса. Легалният аборт е до голяма степен безопасен за майката и вероятността да стане причина за стерилитет е съвсем малка. По-долу са изброени някои „доводи“ в полза на аборта — в крайна сметка обаче не става дума за „предимства“ или „недостатъци“, а по-скоро за различни морални виждания.

Мнения за изкуствените (предизвикани) аборти — някои от най-общоприетите мнения:

- жените трябва да имат право на избор, за да може всяко дете, което се ражда, да е желано
- нероденото дете има право да бъде родено
- легалните аборти спасяват много жени, които биха умрели вследствие незаконен аборт
- не одобрявам аборта, но и не мисля, че жената, която е забременяла случайно, трябва да бъде принуждавана да роди — това не е добро нито за нея, нито за детето
- защо да не се роди детето и да се даде за осиновяване: има много хора, за които то ще е желано
- жените не забременяват, за да направят аборт — винаги е трудно да се вземе подобно решение
- аз съм против абортите — смятам ги за чисто убийство — но сигурно ще си променя мнението, ако забременея, без да съм искала

Скъпа д-р Ан!

Може ли да се направи аборт чрез Здравната каса, ако си под 18, но без да знаят родителите ти?

Драго момиче под осемнадесет!

Не може момиче под осемнадесет години да направи аборт без знанието на родителите си. Запомни едно — ако си в такава

положение, може да си мислиш, че мама и татко страшно ще се разсърдят и дори „ще те убият“, но родителите почти винаги ти дават помощ, любов и подкрепа, даже случилото се да не им е особено приятно. Затова им кажи сама или помоли за това някоя приятелка, лекар или медицинска сестра. Нелегалният аборт извън специализирано здравно заведение е изключително опасен за живота ти.

Скъпа д-р Ан!

На 15 съм и съм бременна, но по никакъв начин не искам да направя аборт. Моля те, моля те, помогни ми — не знам дали трябва да го задържа!

Скъпо бременно момиче!

Трудно е да се вземе такова решение на 15-годишна възраст. Трябва да поговориш за това с някого, на когото имаш доверие — може би майка ти или друг от твоето семейство. Възможно най-скоро иди при личния си лекар. Нищо чудно да откриеш, че можеш да разговаряш с него или с нея. Тъй като все още ходиш на училище, сигурно ще можеш да получиш помощ от училищния психолог или медицинската сестра. Ако си сигурна, че вариантът аборт изобщо не съществува за теб, ще се наложи да вземеш още едно решение — дали сама ще се грижиш за бебето, или ще го дадеш за осиновяване. И в двата случая най-добре е да потърсиш съдействие от Отдела за закрила на детето по местоживеене (телефоните ще намериш в края на книгата). Там ще се погрижат и за тебе, и за бебето.

7

ПИЪРСИНГ НА ТЯЛОТО — АУ!

ДОБРЕ, ИСКАТЕ ДА СИ ПРОБИЕТЕ ДУПКА ТАМ... НО ЗАЩО?

През хилядолетната история хората са пробивали кои ли не части от телата си — носове, уши, пъпове, срамни устни, пениси, вежди — изобщо всичко, което са смятали за възбуждащо. Главната причина обаче е „украсяването“ — т.е. да се направят (в зависимост от разбиранията си) по-привлекателни един за друг.

Наскоро бяха изследвани 1003 подложители се на пиърсинг тийнейджъри, повечето на възраст 13 — 18 години и почти три четвърти от тях момичета. От всички отговорили на въпросника 50% от момчетата и 84% от момичетата бяха с пробити уши; 37% от всичките — с пробити пъпове; 27% — с пробити носове, 25% — с пробити вежди и 22% — с пробити устни. Около една четвърт от останалите си бяха пробивали други части от телата, включително зърната.

ПРОБИВАНЕ НА ПЪПА

Скъпа д-р Ан!

Какви са опасностите при пробиване на пъпа?

Скъпо „пъпче“!

Главната опасност е да не получиш инфекция, при която пъпът ти ще стане лепкав и зачервен — и ще боли. Ако се направи с мръсна игла, има риск да хванеш смъртоносната болест СПИН или хепатит. Така че решиш ли да го направиш, гледай да отидеш при човек, който има нужната квалификация и използва стерилни игли и други джаджи.

Скъпа д-р Ан!

В събота си пробих пъпа и все още е малко зачервен. Трябва ли да отида на лекар? Почиствах го повече от два пъти дневно. Какво да направя? — Момиче, възраст: — 16 години.

Драга „Пробит пъп“!

Болеше ли? Явно пъпът ти не е бил особено навит да го пробиват и сега е малко възпален. Би трябвало да се успокои до няколко дни, но хич не е лошо да го намажеш с някаква антисептична паста, за да помогнеш за спирането на инфекцията. Ако стане по-червен или започне да те боли повече, иди на лекар, който ще ти предпише антибиотик на крем или таблетки. Надявам се, че не си го направила сама, ами си отишла при някой, който използва стерилни игли. Ако не, непременно иди на преглед.

„АУ“ и „ОЛЕЛЕ“

Според проучванията най-често срещаното усложнение е болката при около една трета от подложилите се на пийърсинг, следвана от инфекции (една четвърт) и кървене (една четвърт). Пробиването на ушите се смята за най-болезнено, следвано от пробиването на пъпа. Момчетата са значително по-склонни към такива проблеми.

Скъпа д-р Ан!

Смятам да си пробия езика. Ще боли ли?

Драги ми „Орален мазохисте“!

Не съм сигурна, че тази идея ми допада! Искам да кажа, как ще се целуваш с онова нещо там? Иначе, да, ще боли, езикът ти може да се възпали и металната обица вероятно ще остърже емайла от зъбите ти. Ако все пак решиш да го направиш, намери някой, който да използва само стерилни игли и други инструменти. Уф!

Ето най-важните правила, ако искате да се подложите на пийърсинг:

- Пробиването да се извършва от квалифицирано лице, което има достатъчно опит и използва еднократни стерилни инструменти, иначе може да получите всевъзможни гадни инфекции, включително СПИН и хепатит.

- Гледайте всичко, което ви се „слага“ — халкички, винчета и други украси — също да е стерилно.

- Наблюдавайте се за локални инфекции, които обикновено се появяват през първите няколко дни — пробитото място се зачервява, става болезнено и започва малко да бере. Повечето инфекции се успокояват с антисептичен крем, който може да купите от аптеката.

Ако инфекцията не се успокои до няколко дни или се влоши, идете на лекар, понеже може да имате нужда от антибиотик или „укарасата“ да се махне.

8

КАК ОРГАНИЗМЪТ ЗАДЕЙСТВА НЕЩАТА

ЗАПОЧВАНЕТО НА ПУБЕРТЕТА

Пубертетът е времето, когато хормоните в мозъка казват на тялото да започне с подготовката и задействието на детеродния апарат. При момчетата пубертетът обикновено започва между 10 и 13 години и продължава до 18. При момичетата това в повечето случаи става по-рано — между 9 и 17 години, макар че най-често срещаната възраст е 11.

ПУБЕРТЕТЪТ ПРИ МОМЧЕТАТА

Редът, в който се случват нещата, винаги е различен, но обикновено първото нещо е, че тестисите на момчето стават по-големи. Сетне идва окосмяването по слабините, под мишниците и по лицето, следвано от окосмяването по гърдите (макар че не всички го получават). Момчето се източва, започва да трупа мускули и раменете му се разширяват. Гласът започва да мутира, а penisът става по-дълъг и по-дебел.

Скъпа д-р Ан!

На 15 съм, момче, и имам пубисно окосмяване, но не и под мишниците, и още не съм започнал да се бръсна, за разлика от повечето ми приятели. 13-годишният ми брат вече има малко косми под мишниците и момчетата започват да ме поднасят. Понякога е доста спичащо — започват да си приказват какви самобръсначки използват и колко често се бръснат. Кога ще започна да се бръсна?

Мило момче!

Както ми звучи, всичко е съвсем нормално. Обикновено първият признак за пубертета е, че тестисите стават по-големи. После идва

пубисното окосмяване, последвано от окосмяване по други места — макар че при всеки човек последователността е различна. Тестисите ти могат да нараснат до седем пъти, а в по-късните стадии на пубертета се уголемява и пенисът. Най-общо, началото, времетраенето и редът на тези промени са различни при всяко момче. До известна степен излизаме от пубертета еднакви, но всъщност сме различни — защото имаме различни размери и форми, окосмяване и така нататък.

Скъпа д-р Ан!

Започнах пубертета, но повечето ми приятели не са. По-различен ли съм от тях? Помогнете ми!!! На 11 съм, момче.

Драги „Разтревожен от окосмяването си“!

Може да си различен от приятелите си, но при теб няма нищо ненормално. За щастие хората се различават един от друг в много отношения. Освен всичко друго това означава и че навлизаме в пубертета по различно време и го преминаваме с различно темпо. Може да започне по всяко време между 10 и 16 години. При момчетата в началото на пубертета хормоните предизвикват „източване“ с около 10 см годишно. Теглото се увеличава, а тялото става по-плещесто и по-мускулесто. Тестисите нарастват и от най-различни места започват да никнат косми, включително и по гърдите, под мишниците, около пениса и по лицето. Потните жлези започват да произвеждат друга пот, по-миризлива, а гласът става по-дебел.

Скъпа д-р Ан!

Почти на 16 съм и ходя в мъжко училище. От всичките ми съученици съм най-назад в пубертета. Имам малко косми около пишката и наскоро започнаха да ми никнат под мишниците, но пенисът ми все още е малък, около 10 см при ерекция.

Драги разтревожен за пубертета си!

Ти си си съвсем нормален и нещата вървят в правилната посока. Всеки мъж започва и завършва пубертета си по различно време, а ти явно си го започнал. Търпение, търпение — 10 см е добро начало!

Скъпа д-р Ан!

Тревожа се. Хората ме наричат гей и други такива, защото гласът ми още не е започнал да мутира. Не съм гей, защо говорят такива неща? Помогнете!

Мило разтревожено момче!

По някаква причина хората обичат да дразнят другите, без да осъзнават колко болка им причиняват. Престани да им обръщаш внимание и закачките най-вероятно ще секнат. Мога да ти гарантирам, че гласът ти ще започне да мутира в някой момент от пубертета. Ясно, знам, че не си гей, но дори гласовете на хомосексуалистите мутират!

ПУБЕРТЕТЪТ ПРИ МОМИЧЕТАТА

Обикновено първо нарастват гърдите, а след това се появява мензисът — макар че това може да стане няколко години по-късно. И двете неща са нормални. Започва да се окосмява областта около гениталиите, след това под мишниците и по краката. Обичайното количество вагинална секреция в повечето случаи се увеличава.

Скъпа д-р Ан!

На 14 съм и съм висока 1,65 м. Гърдите ми започнаха да растат по малко, но отдолу нямам никакво окосмяване, въпреки че повечето ми приятелки имат. Кога ще се появи и то?

Драго момиче без пубисно окосмяване!

Ако си на 14 и си толкова висока, едва ли ще мине много време до появата на пубисното ти окосмяване. Може да ти се струва, че още не си влязла в пубертета, но гърдите ти са започнали да растат и си станала по-висока. Скоро може да ти дойде мензисът. Често пубисното окосмяване се появява доста късно в пубертета.

Скъпа д-р Ан!

На 13 съм и под мишниците ми още няма никакви признаци, че ще поникнат косми.

Мило момиче!

Не се притеснявай, ти си съвсем нормална. Окосмяването започва по различно време при всяко момиче. Обикновено се появява

първо пубисното окосмяване, а година-две по-късно — и подмишниците. При някои момичета това започва още на 9, при други чак на 15 — 16. Ако около гениталиите ти са започнали да се появяват косъмчета, подмишниците ще ги последват до две години. Всеки има различно количество косми, гъстотата и цветът също са строго индивидуални — до известна степен зависи от расата и цвета на косата ти.

9

ТВЪРДЕ ТЕЖЪК, ТВЪРДЕ ОБИЛЕН, ТВЪРДЕ ОСКЪДЕН ИЛИ ПОМОЩ — НИКАКЪВ!

МЕНЗИСЪТ — ЗАПОЧВАНЕ, СПИРАНЕ, БОЛЕЗНЕНОСТ

Момчетата понякога се смятат за късметлии, заедно нямат месечен цикъл, а момичетата — нещастни, че го имат. Но и едните, и другите трябва да са добре осведомени по въпроса, за да не правят бебета, когато не желаят, и да могат да ги правят, когато искат.

Започването на мензиса (известно като менархе) е част от пубертета. Представлява кървене от вагината на жената. Произвеждащите се в мозъка хормони карат яйчниците ѝ да освободят една от многото хиляди яйцеклетки, които се съхраняват там още от бебешка възраст. След като излезе оттам, яйцеклетката се спуска по фалопиевите тръби до утробата (матката), където, ако бъде оплодена от сперматозоид, се развива бебе. Всеки месец вътрешният слой на матката набъбва и се подготвя, в случай че оплодената яйцеклетка се закачи за нея и започне да се превръща в бебе. Ако не бъде оплодена, яйцеклетката и вътрешният слой на матката изтичат естествено във вид на менструална кръв.

ЗАПОЧВАНЕ И СПИРАНЕ НА МЕНСТРУАЦИЯТА

Средната възраст, на която започва менструацията, е 13 — 14 години. Времето между двата мензиса се нарича менструален цикъл. Макар че мензисът идва приблизително всеки месец, само едно на всеки 8 момичета има цикъл, който трае точно 28 дни. През първата година цикълът може да е далеч по-нередовен, сякаш тялото се нагажда и упражнява. Обикновено мензисът е 4 — 5 дни, но всяко времетраене между 2 и 7 дни е нормално, като може да варира всеки месец.

Скъпа д-р Ан!

Как да разбера кога ще започне да ми идва? — Момиче на 11.

Драга разтревожена за мензиса си!

На някои момичета мензисът започва едва на 8 години, а на други — чак на 16 — 17. Най-често това става между 11 и 14 години. Всеки от случаите е нормален — както някои момичета са високи, а други — ниски! Всичко зависи от хормоните. Първите признаци за навлизане в пубертета са, че гърдите започват да се развиват, а точно преди да ти дойде за пръв път, може да станат леко болезнени. Някои момичета получават леко белезникаво вагинално течение, което е знак, че хормоните започват да действат и мензисът ще дойде до няколко месеца, така че трябва да си готова и винаги да си носиш превръзка.

Д-р Ан!

Здрасти, аз съм на 13 и съм доста дребна. Още нямам мензис.

Драга дребосъчке!

Престани да се притесняваш, при много момичета мензисът започва чак на 15 или 16-годишна възраст. По думите ти ми се струва, че още не си навлязла в пубертета и не си започнала да растеш на височина интензивно. Мензисът идва, когато трябва — освен това помисли колко пари спестяваш, като не си купуваш превръзки или тампони.

Скъпа д-р Ан!

Страх ме е да не ми дойде за пръв път, докато съм в училище. Винаги си нося дамски превръзки (за всеки случай), понеже често получавам остри болки долу ниско в корема. Кофти ми е обаче да попитам учителката дали мога да отида до тоалетната, защото тоалетните в нашето училище се отключват само на обяд и в междучасията. Какво да правя?

Мило момиче!

Много момичета се притесняват мензисът им да не ги „свари“ в неудобен момент, например в училище или в автобуса. Все пак повечето получават някои предупредителни сигнали. Ако смяташ, че

скоро ще ти дойде, но не знаеш точно кога, най-добре е винаги да си носиш превръзка; така ще си спестиш много неприятни ситуации. Не е правилно, дето във вашето училище отключват тоалетните само за междучасията и на обяд. Опитайте се да поговорите с учителите или с училищната сестра и да промените нещата.

Скъпа д-р Ан!

Преди два месеца ми дойде, но сега спря. Това нормално ли е?

Драго момиче със започващ и спиращ мензис!

Това си е напълно нормално. Понякога са нужни до две години, докато мензисът се нормализира. Дотогава може да пропускаш по няколко месеца, а след това да кървиш доста силно. Или пък да ти дойде два пъти за един месец! Понякога мензисът закъснява или прескача, когато си болна или твърде напрегната. Но при повечето жени в крайна сметка се установява цикъл от 19 до 35 дни, броени от началото на единия до началото на следващия. Ако си водиш дневник с датите, когато започва, след известно време ще можеш да предвиждаш следващия. Странното е, че повечето момичета откриват как циклите им се изравняват с тези на техни приятелки, майки или сестри. Никой не знае със сигурност причината. Вероятно е свързано с феромоните — онези невидими обонятелни съединения, с които се изпращат тайни послания до мозъка на другия.

ТАМПОНИ ИЛИ ПРЕВРЪЗКИ

Скъпа д-р Ан!

Когато съм в мензис, целите бикини ми се изпоцапват, понеже превръзките не се залепват добре. Страшно ми е кофти — все се чувствам мокра, а майка ми, която сортира прането, вижда всичко.

Мило дете!

Няма от какво да се срамуваш. Почти на всяка жена се случва понякога да се изцапа, включително и на майка ти, така че няма защо да ти е неудобно. Опитай с друг тип превръзки, може би с по-големи или с такива, които се залепват по-здраво. Или пък помисли дали да не използваш тампони, които влизат плътно във вагината и попиват кръвта, преди да е напуснала тялото ти. Тампоните биват различни размери и е най-добре в началото да използваш „мини“, докато

свикнеш, понеже се поставят по-лесно. Някои тампони се продават със специални апликатори и конец накрая, който улеснява измъкването им. Това, че ще използваш тампони, не означава, че ще престанеш да си девствена. Обикновено се налага да ги сменяш по няколко пъти дневно.

Скъпа Ан!

Днес отидох да плувам, макар че ми е дошло. За пръв път се опитах да си сложа тампон и когато влезе до половината, адски ме заболя. Наложих се да се откажа от плуването. Какво ми е? — Разтревожена.

Драга разтревожена!

Момчетата често имат проблеми първия път, когато използват тампон, понеже са нужни малко упражнения, докато се свикне с поставянето им. Опитай първо с тънки тампони, особено в началото и края на менструацията, когато кръвенето е по-слабо. Ако отвътре си суха, опитай преди поставянето на тампона да го намокриш под чешмата. В някои редки случаи момчетата имат твърде дебел химен (тънката ципа, която покрива вагиналният отвор и с която се раждаш). Това не е лошо да се види от лекар. Ако продължаваш да имаш проблеми, може би ще е най-разумно да се откажеш от тампоните.

Скъпа д-р Ан!

Мога ли да ходя до тоалетната, когато съм с тампон?

Драго момиче с тампон!

Отговорът определено е положителен. Струва ми се, че трябва да изучиш малко по-добре анатомията си! Накратко казано, момчетата имат три дупчици в гениталната област. Първата, която е най-отпред, се нарича уретра и от нея се пишка. Средната е вагината. В нея се пъха тампонът и оттам изтича кръвта по време на мензис. Третата дупка се намира отзад. Това е анусът. Момчетата имат само две дупки — уретрата в края на пениса, откъдето излизат спермата и урината, и анусът, който е същият като при момчетата. Може би именно затова си се объркала.

СВИКВАНЕ С МЕНЗИСА

Жените имат по 400 — 500 мензиса през живота си, така че е добре да свикнат с тях колкото може по-рано. Въпреки това някои все се оплакват, че кървят твърде слабо, твърде обилно, твърде често, твърде рядко или твърде болезнено.

Скъпа д-р Ан!

Двата дни, преди да ми дойде, направо ме разбиват — не спирам да плача, зъбя се на всички, мразя се и се чувствам адски объркана. Мога ли да направя нещо — да знаеш някакви илачи или уебсайтове? Благодаря!

Драга „Зъбливке“!

Повечето момичета се чувстват малко кисели, преди да им дойде, но след това обикновено им минава. Води си дневник на настроенятията, за да знаеш кога да очакваш следващия мензис. Скоро ще разбереш, че това е просто ПМС — предменструален синдром, и можеш да предупреждаваш околните. И после — правенето на упражнения в този период е добра идея, понеже спортът кара организма да освобождава естествени ендорфини, които подобряват настроението. Ако проблемът е сериозен, иди при семейния си лекар. Понякога, когато ПМС е особено силен, се предписват медикаменти. Опитай да не се безпокоиш толкова, когато се разяряваш за дреболии, а след това избухваш в сълзи. Това не си ти, а хормоните ти, и скоро ще се върнеш към нормалното си състояние. Остани си вкъщи и се цупи пред телевизора.

Скъпа д-р Ан!

Мензисът ми започна, но вече съжалявам за това. В продължение на няколко дни съм като парцал, адски ме боли и повръщам, сякаш някой скача върху корема или нещо от сорта. Това не е нормално. Какво да правя?

Драго неразположено момиче!

Много жени имат спазми преди започването на мензиса. Това е знак, че матката (утробата) ти е здрава и изцежда вътрешния си слой, за да може на негово място да се появи нов. Но наистина понякога може да имаш чувството, че си изкарала няколко рунда с Майк Тайсън.

Има няколко неща, които можеш да направиш, за да го облекчиш. Опитай да си легнеш с термофор или да вземеш обезболяващи. Ако обаче животът ти действително спира в тези няколко дни от месеца, твоят личен лекар може да ти предпише нещо по-силно. Правенето на упражнения също помага срещу менструални болки.

Скъпа д-р Ан!

Имам много тежък мензис, който ми пречи да правя куп неща. Започна едва преди 8 месеца, но все още не съм свикнала с него. Трае почти осем дни, вместо пет, и последните три са нещо ужасно. Понякога (при нормално кръвотечение) се налага да сменям превръзките на всеки час. Винаги ме е страх превръзката да не протече, особено когато съм навън или в училище. Какво да правя?

Драго момиче с тежък мензис!

Престани да се тревожиш, ами потърси помощ. Количеството кръв, което се изхвърля при всеки мензис, е различно, но е средно 30 мл (6 — 8 чаени лъжички). Примесена е обаче с много други неща, затова изглежда повече. Има медикаменти, които твоят лекар може да ти предпише, за да ти се облекчи мензисът. Междувременно опитай да използваш по-абсорбиращи превръзки. Не спирай да живееш само защото си в мензис — по-добре направи нещо, за да го облекчиш.

НЕРЕДОВЕН, ПРЕСКАЧАЩ ИЛИ ЗАКЪСНЯВАЩ МЕНЗИС

Скъпа д-р Ан!

Не знам какъв ми е проблемът. Като че ли никога не мога да установя кога ще ми дойде. Често се случва да се събудя с изпоцапано бельо и така ми се наложи да изхвърля много бикини. Чудя се как мога да предвидя нещата. Също така понякога ми идва прекалено рано, а друг път закъснява. Да не би нещо в организма ми да се е объркало? — От една обезпокоена 12-годишна.

Драга обезпокоена дванадесетгодишна!

Няма нужда да се притесняваш, организмът ти си е съвсем наред — просто се нагажда, за да могат хормоните ти да влязат в някакъв редовен ритъм. В повечето случаи е нужно известно време, докато мензисът се нормализира, а при някои жени винаги си остава малко нередовен. Отбелязвай си на календарче кога ти идва — това ще ти

помогне да напипаш някаква закономерност. Винаги си носи превръзки — те ще ти спестят проблемите с бикините, специалният препарат за отстраняване на петна — също.

Скъпа д-р Ан!

Като „не ядеш както трябва“, това засяга ли менструацията?

Драга „недохранваща се“!

Да, проблемите с храненето могат да засегнат цикъла ти. При момичетата с анорексия мензисът обикновено спира, когато отслабнат прекалено много, и се връща едва след като започнат да се хранят нормално и напълнеят. Булимията също причинява нередовен цикъл.

Скъпа д-р Ан!

Закъснява ми с 2 седмици — страхувам се да не съм бременна, макар че използвахме презерватив.

Мило разтревожено момиче!

Ако сте използвали правилно презерватива, вероятността да си бременна е доста малка. Но това не означава, че не трябва да го провериш — просто за всеки случай! Най-добре ще е да си вземеш тест за бременност от аптеката — към него има подробни указания как се използва. Ако си бременна, бързо потърси съвет — независимо дали си решила да задържиш бебето, или не.

Най-честите причини за прескачане или спиране на менструацията при тийнейджърките са:

- отслабване поради анорексия или други хранителни проблеми
- прекалено интензивно спортуване, например участие в маратон
- прекалено много пътуване
- има и други причини, които остават неясни, но най-често срещаната е бременност. Затова, ако не ти дойде или ти закъснее и има вероятност да си бременна, задължително си вземи тест за бременност и провери.

10

КОГАТО МРАЗИШ СЕБЕ СИ, СВЕТА И ВСИЧКО В НЕГО

ЛОШО НАСТРОЕНИЕ И ПОТИСНАТОСТ

Всички понякога се чувстваме раздразнителни, избухливи, изоставени, напрегнати или притеснени и ти вероятно не си изключение! Лошото е обаче, когато тези чувства те завладеят до такава степен, че целият ти живот се обърка и се чувстваш абсолютна неудачница. Когато това положение ти дойде в повече, може да станеш кисела, да загубиш чувството си за хумор (ако изобщо си имала такава), да усещаш постоянна отпадналост, да страдаш от безсъние, да не се храниш добре, да преяждаш или да се дразниш от всичко. Понякога ти е трудно да се съсредоточиш или си неспособна да вземаш решения. Ако се чувстваш силно, ама силно разтревожена, може да ти се изпотяват ръцете или стомахът да ти се свива на топка. Друг път ти става горещо или студено, постоянно ти се пишка, имаш чувството, че ще се наакаш в гащите, лошо ти е или получаваш сърцебиене.

ЧУВСТВАШ СЕ ВКИСНАТА И РАЗДРАЗНИТЕЛНА

Скъпа д-р Ан!

Събудих се в ужасно настроение и постоянно ми се плачеше. Когато мама се опита да поговори с мен, се разревах. Тя каза, че понякога с всички ни е така. Какво има предвид? — Момиче, 14 години.

Драго момиче в ужасно настроение!

Майка ти е права, че понякога всички сме натъжени, раздразнителни и ни се плаче. Не можеш да обясниш защо ти е толкова тъжно, макар че може просто да ти се е случило нещо ужасно или да имаш повод за тревога. Когато се чувстваш така и някой се отнесе с

теб мило и съчувствено, ти се доплаква, а като поплачеш, ти става по-добре. Не е зле да поговориш с майка си за тези настроения — така може да откриете на какво се дължат. Ако обаче се случва често, опитай да си водиш дневник, за да разбереш дали не са свързани с менструациите ти (ако са ти започнали) и следователно причината за тях да са хормоналните промени, които настъпват ежемесечно в организма ти. Това понякога се нарича ПМС (предменструален синдром). Ако пък ти се случва прекалено често, може да означава, че си в депресия. Тогава най-добре иди да поговориш със своя личен лекар или с училищния психолог.

Скъпа д-р Ан!

Постоянно съм сърдита без никаква причина. — Момиче, 12 години.

Драга Сърдитке!

Може би наистина се сърдиш за нищо, но няма да се учудя, ако просто още не си разбрала причината. През пубертета младите хора често преживяват резки смени на настроенията, без да съзнават защо. Води си дневник и отбелязвай в него кога се чувстваш ядосана, за да видиш дали това не е свързано с менструалните цикли или нещо друго от живота ти. Добре е също да си направиш списък с нещата, които те радват и вбесяват — това може да те подсети. Гледай да се движиш достатъчно, това помага срещу лошото настроение.

Скъпа д-р Ан!

Едва ли е голям проблем, но в момента животът ми се струва черен. Започнах шести клас в друго училище и съм адски вкисната. Предметите не са страшни и учителите изглеждат готини, но още не съм се приспособила. Тук съм от две седмици, а не съм се сприятелила с никого. Повечето ми съученици се познават отдавна, вече са си заформили групички и други хора не са им нужни. Чувствам се адски самотна и умирам да се сприятеля с някого.

Драга неприспособила се!

Винаги е трудно, когато влизаш в нова среда, особено ако всички в нея се познават добре. Проблемът е, че останалите може никога да не

са били в подобно положение и през ум да не им минава как се чувстваш. Ще трябва да проявиш търпение и се опитай да вземаш участие в извънкласни мероприятия. Също така стисни зъби и се помъчи да бъдеш дружелюбна с онези, които ти допадат — всички се чувстваме изолирани, стесняваме се, срам ни е, но често не съзнаваме, че и другите се чувстват по същия начин! Когато си умърлушена, всички останали ти се струват свръхуверени. Но те само се преструват — затова не преставай да опитваш.

Скъпа д-р Ан!

Напоследък ми е адски вяло и трудно ставам сутрин. Пия антидепресанти всеки път, когато съм умърлушена, но ми се струва, че вече нямам нужда от тях. Това ще ме накара ли да се чувствам постоянно уморена?

Мило постоянно уморено дете!

Такава летаргия обзема много от нас и е естествена, нормална част от живота ни. Но е възможно още да си депресирана или всичко да се дължи на антидепресантите. Или пък причината е, че си лягаш прекалено късно. Хубаво е да се консултираш с лекаря, който ти ги е предписал, за да обсъдите по-нататъшното лечение.

Ако се почувстваш раздразнителна, напрегната или те обхване тревога, какво можеш да направиш?

- Поговори с майка си, баща си или с някой приятел за своите притеснения — споделянето често помага.

- Направи си списък с всички неща, които те дразнят, напругат или безпокоят, и помисли какво би могла да направиш за всяко от тях. Когато се разглеждат поотделно, проблемите не изглеждат чак толкова сериозни.

- Движи се повече — тичай, скачай, плувай — няма значение какво, защото всички видове спорт подпомагат производството на ендорфини в организма.

- Дай си малко почивка и прави нещо, което наистина ти доставя удоволствие.

- Опитай се да промениш начина, по който възприемаш живота. Вместо да мислиш: „Аз съм абсолютна неудачница, никой не ме обича, не мога да си направя домашното, всички са по-добри от мен“, започни да си казваш: „Всъщност имам и добри приятели; с някои домашни се справям чудесно; в някои неща съм по-добра от другите“.

ИСКА ТИ СЕ ДА СЕ НАРАНИШ

Хората често изпитват желание да се нараняват, за да облекчат непоносимото напрежение в себе си. Един от начините за самонараняване, особено често срещан при момичетата (макар че го има и при момчетата), е порязването. Това е, когато изпитваш непреодолима нужда да си издраскваш или нараняваш ръцете с ножици, ножове, бръсначи или игли. Момичетата, които го правят, казват, че по този начин облекчават обхваналите ги силен гняв и неудовлетворение. Очевидно им е трудно да изразяват чувствата си по друг начин, а и порязването определено привлича вниманието на околните!

Скъпа д-р Ан!

Живея при приемни родители и често се наранявам, за да облекча напрежението. Можеш ли да ми дадеш някакъв съвет? Пита: Напрегната при приемни родители.

Мило напрегнато момиче!

Ужасно съжалявам за твоите проблеми. Не казваш защо си изпратена при приемни родители, но има ли в този дом неща, които те разстройват? Моля те, сподели с някой възрастен, комуто имаш доверие, как се чувстваш и какво става. Може да бъде някой учител, лекар, училищната сестра, добър приятел, роднина. Ако нямаш такива, позвъни в Отдела за закрила на детето там, където живееш. В края на книгата ще намериш телефоните на всички отдели в страната, както и други адреси и телефони, на които можеш да потърсиш помощ. Доста често се случва някои хора, особено момичета, да се порязват, за да облекчат обхваналото ги напрежение. Това обикновено означава, че не умеят да изразяват по друг начин чувствата си, но ако споделиш с някого, положението може коренно да се промени.

Скъпа д-р Ан!

На 18 съм и вече две години се самонаранявам. Не мисля, че някога ще мога да престана. Ръцете ми са целите в белези и не виждам смисъл да спирам, след като така или иначе не могат да станат по-зле. Все пак дълбоко в себе си зная, че не бива да продължавам. Предписаха ми антидепресанти, но те само влошават положението с фалшивото усещане за емоционална стабилност, което ми дават. Постоянно си мисля за смъртта и ако не ме беше толкова страх, щях да се самоубия. Моля те, помогни ми, преди да е станало твърде късно.

Драга самонараняваща се!

От разказа ти разбирам, че си в сериозна депресия. Трябва незабавно да потърсиш помощ. Антидепресантите не са ти помогнали, но това не означава, че няма други начини. Сега може да се чувстваш отчаяна, но с времето и с подходяща помощ нещата най-вероятно ще се оправят — така че не унивай. Ето няколко съвсем практични съвета за моментите, когато се почувстваш зле. Направи списък с главните си тревоги, а после измисли начин да се справиш с всяка от тях поотделно. Когато усетиш желание да се самонараниш, опитай да се поразсееш, като поговориш с приятел, отидеш на разходка или си направиш нещо за ядене. Всеки ден отделяй по 15 минути, в които да се тревожиш, като събираш всичките си тревоги на едно място, а в края на 15-те минути просто ги изхвърли от ума си. Бягането, плуването и изобщо спортът помагат, понеже карат организма да произвежда ендорфини, които са естествените ни антидепресанти.

В ДЕПРЕСИЯ ЛИ СИ?

Депресията бива два вида. Първият се причинява от външни фактори — когато се тревожиш родителите ти да не се разделят, че боледуваш твърде дълго или се проваляш на изпитите. Тази депресия е мъчителна, но и напълно нормална. Има обаче депресия, която идва отвътре — когато в главата ти не престават да се въртят мисли от рода на: „Самотна съм — никой не ме харесва“, „Просто не мога да понеса външния свят“, „Никой не ме обича“, „Какъв смисъл изобщо има“, „Защо да си правя труда, и без това съм неудачница“, „Животът ми е пълен провал“ и „Защо съм такава отрепка“. Вторият вид депресия

идва, когато нещо в теб се срути. Тогава всичко в живота ти добива сиви, мрачни краски, без за това да има определена причина.

Скъпа д-р Ан!

Имам нужда от помощ. Писна ми. Не знам какво ми става и искам да разбера. Вече няколко дни се чувствам абсолютно скапана и не ми се прави нищо. Не мога да понасям приятелите си — нищо не ме интересува, всички ме дразнят.

Драга „Абсолютно скапана“!

Както ми звучи, май не само ти е писнало, ами си и депресирана. Депресията си е болест, която засяга ума, макар да ти се струва, че влияе върху тялото ти. Тя постоянно те дебне и оцветява всичките ти чувства в мрачни оттенъци. „Да ти е писнало“ е преходна емоция. На повечето хора от време на време им писва и дори изпадат в леки депресии — дори докторите! Но при някои депресията обхваща целия им живот. Най-добре ще е да си зададеш следните въпроси: (1) постоянно ли се чувстваш уморена? (2) постоянно ли ти е писнало? (3) имаш ли усещането, че в бъдещето те очакват само лоши неща? (4) загубила ли си всякаква увереност в себе си? (5) трудно ли ти е да спиш и да ставаш рано? (6) невъзможно ли ти се струва да говориш със семейството и приятелите си за това? (7) трудно ли ти е да вземаш решения? (8) случва ли се понякога да плачеш или да се чувстваш тъжна без определена причина? Ако отговорите на някои или на повечето от горните въпроси са положителни, опитай да споделиш с някого — мама и татко са добър вариант като за начало. Ако не можеш да разговаряш с тях, може би точно това е причината за твоята депресия. Дали няма друг от семейството ти, на когото да кажеш? А може би учител или семейния лекар?

Скъпа д-р Ан!

Ходя на психотерапевт за депресията си. Не ми дават хапчета или нещо подобно. Какво да направя, за да им обясня колко зле се чувствам? Нуждая се от помощ — състоянието ми си остава все така лошо.

Мило депресирано дете!

Струва ми се, че трябва да поговориш и с някой друг, но ако ти е трудно да обясниш как се чувстваш, опитай да напишеш писмо. Не забравяй обаче, че много депресирани хора нямат нужда от лекарства; оправят се само като поговорят с някой друг.

КОГАТО ТИ СЕ ИСКА ДА СЛОЖИШ КРАЙ НА ВСИЧКО

Почти на всеки му идват мисли за самоубийство, когато му се струва, че не си струва да живее. При повечето хора това са мимолетни, единични моменти. Но ако си в депресия, тези мисли те нападат постоянно и само влошават депресията. Не е зле в такива случаи да споделиш с някого, дори да не го познаваш лично. Можеш да поговориш с училищния психолог или с педагогическия съветник; можеш да се обадиш в Отдела за закрила на детето по местоживееене, на горещите телефонни линии за помощ и подкрепа на деца и юноши или на телефоните на доверието на БЧК (виж ги в края на книгата). Можеш да опишеш чувствата си в имейл и да го изпратиш на някой от адресите в края на книгата, който ти се струва подходящ за твоя проблем, и непременно ще получиш помощ.

Скъпа д-р Ан!

Аз съм едно много депресирано 12-годишно момиче. Мислила съм за самоубийство, но не знам. Моля те, помогни ми!!!

Мило много депресирано момиче!

Ужасно съжалявам. Много млади хора имат депресия и им минават мисли за самоубийство, така че не си сама. Проблемът е, че родителите и другите възрастни понякога не разбират и смятат, че просто се „инатиш“ или „цупиш“. Опитай да споделиш с родителите или приятелите си какво изпитваш. Можеш също да си водиш дневник, в който да записваш чувствата си — това често помага, понеже изнасяш нещата извън себе си. Депресията е истинска болест, също както пневмонията или тежкия мензис. При последните две винаги казваш на хората как се чувстваш, нали? Главното тук е, че има начин да ти се помогне. И задължително трябва да поговориш със семейния ви лекар. Ако мислиш, че ще ти е трудно, позвъни на някой от телефоните, дадени в края на книгата.

Скъпа д-р Ан!

Чувствам се адски унила и имам проблеми с родителите си. Страшно ми се иска да се самоубия и гаджето ми е единственият човек, който ме възпира. Говорих с моя доктор, но той ми каза да не говоря глупости и да се справям сама. Моля те, помогни ми!!!

Драга искаща да се самоубие!

Страшно, страшно съжалявам, че животът ти се струва толкова лош — особено ако основният проблем е в родителите ти. Твоят приятел е просто страхотен — не преставай да разговаряш с него. Защо не опишеш на хартия как се чувстваш? Ако не можеш да покажеш писмото на родителите си, дай го на семеен приятел или учител, когото харесваш, и обсъди положението с него. Съжалявам и че лекарят ти проявява толкова малко разбиране. Потърси помощта на друг лекар. Само те моля, не преставай да търсиш помощ.

Скъпа д-р Ан!

Притеснявам се за приятелката си. Веднъж вече се случи да се нагълта с хапчета и трябваше да я откарат бързо в болницата. Днес тя ми показва китките си. Беше се опитала да си пререже вените. Не знам какво да правя — да споделя ли с някого или просто да си мълча. Адски ме е шубе да не направи пак някоя глупост. Моля те, помогни ми. — Момиче, 14 години.

Драга притеснена за приятелката си!

Понякога трябва да споделиш казаното ти, дори да си се заклела да пазиш тайна. Сега се намиращ в точно такъв момент. Струва ми се, че приятелката ти има нужда от лекарска помощ. Недей да смяташ, че трябва сама да се справиш с положението или да ѝ окажеш всичката необходима подкрепа. Поговори с майка си, с училищната сестра, с някой учител или с друг възрастен, комуто имаш доверие. Приятелката ти отначало ще се поразсърди, но вероятно ти е споделила, защото наистина желае да ѝ се помогне.

11

ТУК КОСМИ, ТАМ БЕЗ КОСМИ

ТВЪРДЕ МАЛКО КОСМИ, КЪДЕТО ВИ ТРЯБВАТ, И ТВЪРДЕ МНОГО, КЪДЕТО НЕ ГИ ЖЕЛАЕТЕ

„Мъжкарят“ би признал, че окосмяването му е проблем само ако е заприличал на горила, но болшинството момичета се ужасяват и от едва забележимия мъх. Всички (и мъжете, и жените) имаме косми по телата си, просто на някои са повече. Най-видими са тъмните косми върху светла кожа. Също така определени етнически групи имат по-обилно окосмяване. Единственото място, където хората обикновено нямат косми, са дланите и табаните на краката. Иначе по цялото ви тяло има фоликули, макар че косъмчетата на някои места са изключително тънки.

НЕЖЕЛАНО ОКОСМЯВАНЕ

Скъпа д-р Ан!

Какво може да направи човек с нежеланото окосмяване по тялото и лицето? — Анонимно момиче.

Драго момиче с нежелано окосмяване!

Някои хора се примиряват с окосмяването по тялото си, а други, като теб, искат да се отърват от него, поне отчасти. Космите по краката могат да се премахнат с бръснене — само внимавай да не се порежеш! Коламаските са хубаво нещо и се продават в аптеките. Услугата се извършва и в козметичен салон. Боли повече от бръсненето, но пък ефектът е по-траен. Космите по краката ти ще поникнат отново чак след 4–6 седмици. Ако имаш нежелани косъмчета по лицето, не започвай да ги бръснеш, понеже ще станат по-дебели и груби. Можеш да ги изскубваш, да използваш специален крем за лице или да се подложиш на лицева електролиза в добър козметичен салон (макар че в някои случаи не се съгласяват да правят последното, когато си твърде млада). Ако изведнъж си станала прекалено космата и никой от

семейството ти не е такъв, най-добре се прегледай на лекар, понеже може да имаш някакви хормонални проблеми.

Скъпа д-р Ан!

Моля те, помогни ми, имам тъмни косми по целия корем! Как да се отърва от тях? Не съм опитвала с бръснене или епилаторни кремове, понеже не искам да заприличат на мъжка брада. Адски ми е кофти. Моля те, помогни ми да се избавя от тях. — Момиче, 15 години.

Драга с тъмни косми по корема!

Всички имаме косми по телата, също като останалите бозайници. Количеството окосмяване е различно при всеки човек. Например някои момчета имат много косми по гърдите, други нямат изобщо и просто им се налага да се примирят с това. Моля те, не унивай — и недей да ги бръснеш, така само ще станат по-дебели и гъсти. Ако космите по корема ти те притесняват, когато плуваш, си купи някой секси цял бански, който да ги скрива. Ако са малко, опитай да ги махнеш с коламаска. В случай че са много и никнат не само по корема, иди да се прегледаш на лекар, причината може да е някакво хормонално неравновесие.

Скъпа д-р Ан!

Имам много гадна бенка с черен косъм на бузата. Майка ми казва да не я пипам, че можело да стане по-лошо. — Момче на 14 години.

Драги притеснен от космата бенка!

Бъди спокоен: не е опасно да се скубят космите от бенките. Страшно малка е вероятността косматите бенки да са злокачествени. Затова отскубни косъмчето или внимателно го подрежи.

Скъпа д-р Ан!

Бръсненето на краката започва страшно да ме притеснява. Правя го вече около година, с електрическа самобръсначка. Отнема ми адски много време — някъде час. Не знам дали съм перфекционистка — или причината е в самобръсначката. Трябва ли да използвам механична? — Момиче, 14 години.

Драга бръснеца краката си!

Не може да се каже кой е най-добрият начин да махаш космите от краката си. От бръсненето израстват по-бързо, отколкото с коламаската, при която косъмът се изскубва от корена. Значи, намазваш сместа по крака си и с помощта на лентите от пакета я издърпваш заедно с космите. Разбира се, боли, но ефектът е по-траен, отколкото при бръсненето. Бръсненето и особено скубането с пинсета вероятно правят космите по-дебели и тъмни, понеже стимулират корените им. Все пак трябва да се внимава и с коламаската, понеже отскубването на космите от корените може да предизвика появата на кисти или двойни косъмчета. Редовното правене на коламаски ще предотврати това.

ТВЪРДЕ МАЛКО КОСМИ

Скъпа д-р Ан!

Гърдите ми са плешиви, а приятелите ми изглеждат, сякаш са си лепнали по една изтривалка. Кога ще ми пораснат и на мен? — 15-годишно момче.

Мило човече с плешиви гърди!

Някои момчета имат много косми по гърдите, други — съвсем малко, а трети — никакви, макар че в действителност имат, но са съвсем фини. Количеството окосмяване по телата ни — включително по гърдите на мъжете — се определя главно от гените. За щастие някои момичета харесват мъже с много косми по гърдите, а други — без косми. Аз лично дълбоко се съмнявам, че косматите гърди са определящ фактор в една връзка!

Скъпа д-р Ан!

На 14 съм и още нямам нужда от бръснене. Страх ме е, че това може никога да не стане, а и баща ми постоянно ме занася.

Драги небръснец се!

По-добре се наслаждавай на положението — когато започнеш да се бръснеш, ще трябва да го правиш почти всеки ден до края на живота си (освен ако не решиш да си пуснеш брада!). Това е като при момичетата, които чакат с нетърпение първия мензис, а когато започне да им идва, го смятат за нещо досадно. Добре де, бръсненето не е

толкова лошо, колкото мензисът (поне по мое мнение!), но когато те подкача, баща ти сигурно иска да ти подсказе, че не бива да се отнасяш толкова сериозно към проблема. Защото също като мен знае, че това съвсем скоро ще ти се случи.

Скъпа д-р Ан!

Пада ми косата — какво да направя? — Момче, 12 години.

Драго момче с падаща коса!

Мога да си представя колко неприятно е това. Всеки губи по малко коса ежедневно, но въпросът е колко. Има различни причини за косопада и плешивостта. Най-често срещаната са гените — ако си момче и баща ти е оплешивял в 20-те си години, може би същото се случва и с теб. Засилен косопад може да се появи след заболяване или бременност. Понякога се дължи на неща като анемия (недостиг на желязо) или други хормонални причини. Отделните оголени участъци може да се дължат на една кожна болест, която уврежда космените фоликули, или пък от предавано по наследствен път заболяване на име алопеция ареата. Човек може да причини сам косопад на отделни места, като постоянно ги търка или усуква косата си. Понякога става, без да се усещаш. Ако сутрин след събуждане откриваш косми по възглавницата си, нищо чудно това да е причината. Трябва да отидеш на лекар.

12

УНИЩОЖИ ТИЯ ПЪПКИ!

... И ВСИЧКИ ДРУГИ НЕПРИЯТНИ КОЖНИ ПРОБЛЕМИ

Кожата е едно много хубаво нещо, което покрива цялото тяло и сякаш го държи да не се разпадне. Тя се обновява постоянно, непромокаема е и ни предпазва при прекалено излагане на слънце. Съдържа жлези, които я поддържат леко мазна, а потните жлези ѝ помагат да контролира телесната ни температура. Кожата на възрастен човек тежи средно 3–4 кг, а ако се разстеле, площта ѝ ще е около 2 кв.м (но по-добре не опитвайте последното).

пъпки

Всеки човек в юношеска възраст има поне една-две пъпки, някои повече. Причината за акнето е свръхпроизводството на мазнини от мастните жлези на кожата. Тези жлези са съсредоточени главно по лицето, гърдите и гърба. Количеството произвеждана мазнина се контролира от половите хормони, затова акнето обикновено се появява в юношеска възраст и по-късно изчезва. Иначе не е заразно.

Скъпа д-р Ан!

Ходих при личния си лекар за акнето. Той казва, че е умерено. Опитах един вид антибиотици и ги пих седем месеца, но не подействаха. От три месеца пия други, но пъпките ми се влошават.

Скъпо страдащо от акне човече!

Ако твоят доктор ти е предписал антибиотици, които не действат, трябва да го посетиш, за да обсъдите други варианти за лечение. В случай че акнето ти е наистина много силно, трябва да отидеш на кожен специалист, който да ти предпише по-силно лекарство, но това е нужно само при изключително тежки случаи или ако пъпките не се

изчистват от други медикаменти. Колкото до използването на препарати за миене на лице — всяка марка действа различно на всекиго, но ако си намерил ефикасната за теб, продължавай да я използваш.

Скъпа д-р Ан!

Винаги... постоянно... непрекъснато... имам пъпки по лицето, макар че си го мия всяка сутрин. Кажете ми, има ли начин поне да намалите броя им, моля те.

Драги „Пъпчивко“!

Не е лошо да отидеш до местната аптека и да си купиш един от многото кремове или лосиони против акне, които съдържат бензилов перексид. Те действат, като излющват повърхностния слой на кожата и отпушват порите. Ако и това не даде резултат, вероятно трябва да отидеш на лекар, който да ти предпише някакъв антибиотик на таблетки или лосион.

Скъпа д-р Ан!

Ако пъпките ми не изчезнат, ще се самоубия, защото имам намерение да се срещам с момичета. Една от тях се казва Джоан и е нещо средно между Камерън Диас и Бритни Спийрс. Трябва обаче да е мръднала, че да ме докосва с такива пъпки — приличам на пай със стафилиди. — Момче, 14 години.

Драги „Пай със стафилиди“!

Недей да си слагаш край на живота, понеже докторите могат да ти дадат лекарства за изсушаване на кожата, антибиотици против бактериите, а при по-тежки случаи и разни илачи, с които да се спре свръхпроизводството на мазнини в тялото ти. Това акне обаче няма да го имаш завинаги, обещавам ти. Между другото, най-добре ще е да не си стискаш пъпките — особено зачервените, понеже това само влошава нещата. Ако не можеш да им устоиш, изстискай някоя черна точка, но с чисти пръсти.

АУ, СЛЪНЧЕВО ИЗГАРЯНЕ! УФ, ПОТ! О, НЕ, ЦЕЛУЛИТ!

В умерени дози слънцето е полезно, защото помага за производството на витамин Д в организма. Прекаленото излагане обаче уврежда кожата, състарява я преждевременно и увеличава риска от развиване на кожен рак в някой по-късен момент. Цветът на кожата се определя от количеството пигмент на име меланин — колкото повече меланин съдържа, толкова по-добре е защитена от слънцето. Ако не си от късметлиите с достатъчно меланин, можеш да си купиш от аптеката слънцезащитен крем с висок фактор.

Помощ, д-р Ан!

Всеки сантиметър от кожата ми ме боли. Получих слънчево изгаряне, понеже заспах на балкона... ау, ау, ау! Кожата ми сякаш излъчва ядрена радиация. Опитах се да почернея, за да не изглеждам толкова бледа, а и с тен е по-вероятно да привлече някой пич. Но сега цялото ми тяло има цвят на доматино пюре.

Драга изгоряла привлекателко на пичове!

Цялото ти тяло е с цвят на доматино пюре? Надявам се, този балкон да не е гледал към улицата! Има ли по кожата ти места, където да са излезли мехури? Ако е така, не ги пукай. Кожицата на мехурите предпазва от инфекции. Ако обаче са много големи, трябва да отидеш на лекар. В случай че са малки, вземай студени вани, мокри се с гъба със студена вода и се мажи с лосион за след слънце или с цинкова паста, за да облекчиш положението, докато тялото ти оздравява. Можеш да вземеш малко парацетамол (не забравяй да погледнеш на опаковката за правилната доза), защото по всяка вероятност ще те боли още няколко дни. Положението постепенно ще се подобрява, но те очакват и други проблеми. Първо ще получиш сърбежи по кожата, а след това ще започнеш да се белиш. Следващия път използвай лосион против изгаряне. Най-добре започни поне с фактор 15. Не бива отново да изгаряш, защото кожата ти може да се увреди трайно. Не забравяй да седиш под някое дърво от 11 до 15 часа, сложи си някаква шапка, нахлузи тениска и се плескай с крем.

Всеки човек разполага с 3–4 милиона потни жлези. В нормални условия те произвеждат по около половин литър пот, но това

количество при големи горещини може да стигне до 3–4 литра.

Скъпа д-р Ан!

Много ми се потят краката.

Драго човече с потящи се крака!

Всички се потим, особено по ръцете, краката, подмишниците и лицето. Това е нещо строго индивидуално, също като ръста. Когато се потим, едни миришат повече от други. Твоят проблем най-вероятно се дължи на гъбична инфекция между пръстите. Получава се главно при хора, чиито крака се потят повече. Мисля, че ще трябва да ги миеш поне веднъж или два пъти дневно. Освен това найлоновите чорапи и маратонки няма да ти се отразят добре — купувай си памучни чорапи.

Скъпа д-р Ан!

Аз съм момче и имам голям проблем с потенето. Дезодорантите, които се продават по магазините, не ми помагат. Опитах и с рол-они, и със спрейове, но напразно. Притеснявам се и да ида на доктор. Какво да правя?

Драго човече с проблемна пот!

Това се среща доста често. Количествата и миризмата на потта са нещо строго индивидуално. Но да започнем с простите факти... Някои материи те карат да се потиш повече, особено изкуствените. Опитай да носиш изцяло памучни дрехи. Измивай редовно потта от себе си — вана или душ два пъти дневно ще ти се отразят добре. Казваш, че си опитал всички обичайни препарати против изпотяване. Най-добрите съдържат едно вещество на име алуминиев хлорид хексахидрат. Най-силният, който можеш да си купиш без рецепта от аптеката, е „Дриклор“. Ако и той не свърши работа, ще трябва да превъзмogneш притесненията си и да отидеш на лекар, защото само той може да ти помогне.

Стриите са белези, причинени от разтягане или свиване на кожата. Целулитът е тип мазнина, който придава на кожата вид на портокалова кора. Склонността към тези две неща очевидно се предава

по наследство. Дори да не ви харесва как изглеждате със стрии или целулит, те определено *няма* да ви навредят. И не харчете пари за кремове или други илачи, те могат само да влошат положението.

Здрасти, д-р Ан!

Това е адски кофти. Преди няколко месеца понапълнях, понеже бях в депресия (мама беше в болница) и когато нещата се оправиха, отново отслабнах, но получих страшни стрии. Как да се отърва от тях?

Драго момиче със страшни стрии!

За съжаление е трудно да се избавиш от стриите, а кремове, за които се твърди, че ги заличават като с вълшебна пръчица, обикновено не действат! Така че недей да харчиш пари за подобни продукти. Получила си стрии, защото кожата ти си е такава. С течение на времето ще избледнеят и няма да се забелязват толкова.

Д-р Ан!

Мисля, че имам целулит по горната част на бедрата, но не съм сигурна, понеже портокаловият ефект все още е много слаб. Как да знам със сигурност, понеже адски се притеснявам?

Драга притеснена от целулита!

„Целулит“ е просто официалното название на неравните тлъстини, които жените са склонни да трупат по ханша и бедрата. Тези тлъстини образуват джобчета под кожата и й придават вид на портокалова кора. Някои хора дават купища пари, за да им се изсмуква целулитът, но това може да бъде опасно и оставя белези — затова не бива да го правиш. Най-разумното е да спортуваш редовно, да ядеш храни с по-малко съдържание на мазнини и да не му обръщаш много внимание.

ЧЕСАНЕ, ЧЕСАНЕ, ЧЕСАНЕ...

Екземата представлява възпаление на кожата и сърбящи болезнени участъци, особено на свивките на лактите и коленете. Не е заразна, така че не може да се „прихване“ от други хора — можете да целувате човек с екзема колкото искате!

Скъпа д-р Ан!

Имам екзема на лицето и макар да не сърби толкова, е доста червена и суха. Страшно ме притеснява. Чудя се кога ще се махне и как да я лекувам.

Драга страдаща от екзема!

Важното тук е, че положението може да се оправи. Ето какво трябва да знаеш за екземата: обикновено се предава по наследство; засяга поне десетима от всеки 100 души; склонна е към подобрение с възрастта; представлява възпаление на кожата, причинявано от множество фактори, включително „алергии“, и най-често се среща при хора, които страдат от сенна хрема. В някои случаи може да е реакция към козметични препарати, боя за коса, бижута, сапуни или грим.

Ако екземата ти е причинена от алергия, ще се появява и ще изчезва в зависимост от това, дали кожата ти е влизала в контакт с алергена — така че следи дали не избива след употреба на козметика, някои сапуни и т.н. и ги избягвай. В повечето случаи обаче причината остава неразгадана и най-доброто лечение е да предотвратяваш прекаленото изсушаване на кожата, като използваш овлажняващи препарати (евтините са не по-малко ефикасни от скъпите). Ако и това не помогне, иди на лекар, който ще ти предпише „стероидни“ кремове, но не използвай силни стероиди за лицето си или прекалено дълго време, защото могат сериозно да увредят кожата ти. Някои хора намират, че лекарствата от китайската медицина им действат добре, но гледай да ги получиш от квалифициран човек. В противен случай може да ти дадат илаци с високи дози стероиди, без ти да знаеш.

Сърбежът е непреодолима нужда да се почешеш. Може да е причинен от различни неща, включително изсушаване на кожата или кожни инфекции. Ако започнеш да се чешеш, сърбежът само ще се усили — за това най-добре недей!

Помощ, д-р Ан!

Сърбят ме краката — искам да кажа, че имам сърбеж между пръстите, където кожата се лющи.

Драги „Сърбящи крака“!

Значи или се превръщаш в динозавър, или имаш т.нар. атлетически крак. Получава се, когато гъбичките, които живеят между пръстите на краката ти (и кротичко преживят отделящите се мъртви клетки), се озоват в топла и влажна среда например, ако си намокриш краката и отново си обуеш чорапите. За гъбичките това е истински рай и те започват да се размножават с космическа скорост. Тогава ти иде да си разкъсаш обувките, за да се почешеш. Отскочи до аптеката и си купи противогъбични крем и пудра. Наръси си краката с пудрата и намажи с крем между пръстите. Скоро ще ти мине.

Скъпа д-р Ан!

Скалпът адски ме сърби и се лющи. Мисля, че е пърхот, но иначе имам екзема — може ли да е стигнала и до кожата на главата?

Драга със сърбящ скалп!

Пърхотът е най-честата причина за сърбежите по кожата на главата, но може и там да си получила екзема или пък да е комбинация от двете. Главовите въшки са следващият фактор, който причинява адски сърбежи — кожата на главата ти става алергична към изпражненията им! Ако е пърхот, опитвай противопърхотни шампоани, докато намериш онзи, който ти действа. Ако с никой не се получи, твоят доктор може да ти предпише нещо по-силно. Ако е екзема (а не е лесно да се открие разликата), докторът ще ти предпише специален шампоан. В случай че са въшки, попитай в аптеката за подходящ лосион против въшки и започни да си решиш косата със ситен гребен. Той троши краката на въшките и те падат от главата ти.

Скъпа д-р Ан!

Чувствам се отвратително. Имам въшки. Поне предполагам, че имам, 'щото главата ме сърби като за световно и не спирам да се чеша.

Драга въшлясала главице!

Първото, което трябва да направиш, е да помолиш някой да ти прегледа главата. Ако не успее да види нищо, накарай го да прокара през косата ти специален гребен за гниди, който можеш да намериш в аптеката, докато ти стоиш наведена над лист бяла хартия. Ако попадат

малки, почти прозрачни гадинки, малко по-малки от главичка на кибритена клечка, значи имаш въшки. Редовното ресане с гребен против гниди или друг ситен гребен помага, понеже изпотрошава гадните им краченца и те се изсулват от главата ти. Но ако действително имаш въшки, ще трябва да отидеш до аптеката за съответния лосион. Моля те, прочети внимателно инструкциите на опаковката. И няма от какво да се срамуваш, понеже това може да се случи дори на най-елегантните дами. Не е твоя вината, че си ги хванала — те се разпространяват, когато главите на двама души се докоснат.

Скъпа д-р Ан!

Страшно ме сърби задникът. Какво ми има? — От Чесалото.

Драго „Чесало“!

По думите ти съдя, че може би имаш глисти. Те са много мънички и се срещат много често — имат ги една трета от хората по света, така че не си само ти. И за разлика от други видове чревни паразити, особено в страните, където хората не могат да си позволят нормално хранене и добра хигиена, глистите като че ли не нанасят никаква друга вреда, освен че започва да те сърби отзад. Сърбежите идват от това, че глистите изпълзват от ануса и снасят яйцата си по кожата около него. Отбий се в аптеката и поискай някакво лекарство против глисти.

Скъпа д-р Ан!

Нещо ме сърби по краката около горния край на чорапите. Чеша се като луд и направо не мога да спра. Мама казва, че това са бълхи и че нищо не може да се направи. Вярно ли е?

Драги нахапан от бълхи!

Бълхичките обичат края на лятото. Бас държа, че имате котка у дома. Котешките бълхи сигурно облизват доволно устни, когато зърнат краката ти, скачат на тях, отиват при ръба на чорапите ти (или около талията — изобщо където е влажно и уютно) и хам-хум — започват да те нагъват. Отбий се при местния ветеринар и попитай за препарат против бълхи. Напъхай котката в някаква мрежичка и я напръскай с

онова, което ще ти даде ветеринарят. Тя ще те мрази няколко часа, но бълхите ѝ ще изчезнат. Колкото до ухапванията по краката ти — на път за ветеринаря намини до аптеката и си вземи някакъв крем с хистамин — той ще облекчи сърбежа.

Скъпа д-р Ан!

Ходихме на почивка в Испания и цялата съм нахапана от комари. На другите им излязоха съвсем малки пъпчици, но моите са направо страховити — образуват големи мехури (като от изгорено) и когато се спукат, по краката ми остават болезнени ранички. Има ли някаква ваксина, която ще ми спести тези преживявания другата ваканция?

Драга нахапана от комари!

Някои хора явно са доста чувствителни към ухапвания от насекоми и получават силно сърбящи подутини. Няма ваксина против това, но ето някои предложения. Повечето комари хапят призори и на смрачаване, така че в тези периоди гледай да си добре покрита. Нощем използвай мрежа против насекоми — те са евтини и лесни за употреба. Мажи се здраво с препарат против комари — продава се както на кремове, така и на спрейове. И ако все пак бъдеш ухапана, използвай цинков или хистаминов крем.

БРАДАВИЦИ

Брадавиците могат да се появят на всевъзможни места, включително по ръцете, по табаните на краката, по пениса или по срамните устни. Причиняват се от „брадавични“ вируси. Заразни са, така че брадавиците обикновено сехващат от някой друг, който вече ги има. Дори да не правиш нищо, повечето от тях изчезват до няколко месеца от само себе си, но на други трябва да се помогне! (Ако искаш да научиш нещо повече за брадавиците по пениса или срамните устни, виж първа глава.)

Помощ, д-р Ан!

Мисля, че се превръщам във вещица. Имам брадавици. Ужасни буцести брадавици по пръстите. Мразя ги и ми идва да ги отхапя.

Драга „Брадавицомразке“!

Моля те, не прави това. Знам, че изглеждат ужасно, но са и заразни. Ако ги отхапеш, вирусът, който живее в клетките им, ще се разпространи по-лесно. Между другото, същият този вирус причинява и брадавиците по краката ти. Има един начин да се излекуват, който в повечето случаи действа като с магическа пръчка — освен това е подобър от всякакви бабешки церове, като например да си пикаеш на ръцете или да използваш листа от разни растения. Вълшебният лек се нарича салицилова киселина и може да се намери по аптеките. Просто боядисай с нея брадавиците, все едно ги лакираш, и тя ще убие клетките им. После просто изчегъртай мъртвата кожа. За три месеца салициловата киселина може да убие до 75% от брадавиците, а останалите вероятно ще изчезнат с течение на времето. Ако това не стане, иди на кожен лекар да ти ги изгорят с течен азот.

Скъпа д-р Ан!

Ох, ох, ох — краката ме болят, като стъпя на тях, и по стъпалата ми има някакви бучици. Какво е това?

Драги „Стъпала на бучици“!

Изглежда, имаш веруки, т.е. вирусни брадавици. Те са същите като на ръцете, но понеже са на стъпалата, тежестта на тялото ги набива в кожата и ги прави болезнени. Попитай в аптеката за някакви пластири против веруки. Те приличат на малки пръстенчета, които се залепят на кожата около брадавицата. Във всяко пръстенче се капва по малко салицилова киселина и тя изтребва вирусите. Повечето веруки изчезват от само себе си, но може да отнеме доста време — месеци или дори години — та ако те болят, не е зле да направиш нещо по въпроса.

13

ТИ СИ ТОВА, КОЕТО ЯДЕШ

ТРЕВОГИ ОКОЛО ХРАНЕНОТО, ДИЕТИТЕ И ТЕГЛОТО

За да останеш жив и да растеш нормално, без да надебеляваш, трябва да изяждаш доста по-малко, отколкото вероятно ти се иска. В действителност се нуждаеш от разнообразни храни, в които да има белтъчини, мазнини и въглехидрати, както и някои незаменими минерали и витамини. Например сиренето и месото ти осигуряват белтъчини и мазнини, а плодовете — въглехидрати и витамини. За съжаление много продукти съдържат твърде много от едни и недостатъчно от останалите съставки. В България в храната на повечето хора присъстват прекалено много мазнини и затова има толкова затлъстели, включително тийнейджъри. Ако искаш да разбереш дали се храниш правилно, води си хранителен дневник в продължение на няколко дни. По този начин ще видиш какво точно ядеш и можеш да го сравниш с предложенията в края на тази глава.

колко ям?

Скъпа д-р Ан!

Ако човек е твърде дебел, какво трябва да прави?

Драго разтревожено от излишните килограми дете!

Не упоменавай пола, възрастта, ръста и теглото си. Трябва да знаеш тези неща, за да кажа с положителност дали имаш излишни килограми. Лошата новина е, че все повече млади хора затлъстяват, а добрата е, че може да се направи нещо по въпроса. Но диетите не са решение — повечето хора, които пазят строги диети, в крайна сметка ги спират, започват да плюскат като невидели и още повече надебеляват. Трябва да промениш начина си на хранене. Намали мазните неща — чипс, кексове, бисквити. Няма нужда напълно да се отказваш от тях, но яж повече плодове и зеленчуци — по пет пъти на

ден. Започни и да спортуваш — ходи пеш до училище, карай колело, плувай — и по-малко гледай телевизия. Сигурна съм, че не за пръв път чуваш тези съвети! Все пак, ако ги спазваш, скоро ще се отървеш от излишните килограми.

Скъпа д-р Ан!

Не спирам да ям. Не съм дебела, но обичам да си похапвам и винаги ям сладки неща. Засега съм слаба, но няма ли да напълнея с течение на времето?

Драга любителко на сладките неща!

Едва ли, защото по всичко личи, че се движиш достатъчно, за да изгаряш всичката получена от храната енергия. Ако продължаваш все така да спортуваш, ще си в състояние да изгаряш калориите. Спреш ли обаче да се движиш, може да надебелееш — съвсем просто е. Все пак не е добре да ядеш по много захар, защото зъбите ти ще станат на нищо!

Скъпа д-р Ан!

Ребрата ми стърчат много грозно. Има ли начин това да се оправи или да натрупам повече тлъстина, за да загладя гръдния си кош, без да правя коремче? Знам, че само момчетата трябва да се притесняват за теглото си. — Момче, 14 години.

Драги „Стърчащи ребра“!

Получавам много въпроси от момчета, които се мъчат да отслабнат, докато момчетата по-често се тревожат дали не са твърде кльощави. Доколкото разбирам, на фигурата ти й няма нищо и може би при всички в семейството ти е така. Докато минаваш през пубертета и израстваш, ще откриеш, че мускулите ти стават по-големи. В никакъв случай обаче недей да взимаш хормони, за да трупаш мускули — те са опасни и могат да ти навредят на здравето. Просто гледай да се храниш здравословно и редовно да спортуваш. Свикни да се харесваш слаб — това е здравословно! Слабите, жилести момчета често са подобри в спортове, в които мускулестите издишат, като алпинизъм и бягане.

Скъпа д-р Ан!

Колко калории мога да изяждам дневно?

Драга интересуваща се от калориите!

Калориите дават представа за количеството енергия, която се съдържа в различните хранителни продукти. Всички трябва да ядем толкова, че да получаваме достатъчно енергия за ежедневните си дейности. Знай обаче, че и тялото има нужда от калории, за да функционира нормално — дори когато лежим цял ден в леглото. Ако се движиш много — например ако тичаш, плуваш или се занимаваш с други спортове — ще са ти нужни повече калории. Не мога да ти кажа точния брой, но цифрите по-долу ще ти дадат някаква насока.

Момчетата се нуждаят от...

между 7 и 10 години — около 1970 калории дневно

между 11 и 14 години — около 2220 калории дневно

между 15 и 18 години — около 2755 калории дневно

Момичетата се нуждаят от...

между 7 и 10 години — около 1740 калории дневно

между 11 и 14 години — около 1845 калории дневно

между 15 и 18 години — около 2110 калории дневно

Скъпа д-р Ан!

Адски се притеснявам за теглото си. Всеки път, когато понеча да хапна нещо, ме нападат мисли, че може да надебелея. Помощ!

Драга притеснена за теглото си!

Знам как се чувстваш. Все пак всички трябва да ядем, за да живеем, а това е далеч по-важно от притесненията да не надебелеем. Добре е също да възприемаш храненето като нещо приятно. Ако спортуваш достатъчно и се храниш нормално, здравословно — с пет порции плодове или зеленчуци дневно, и без да прекаляваш със сладките неща — всичко ще бъде наред.

Скъпа д-р Ан!

Искам да спортувам редовно, но това е адски досадно. Какво да направя, че да ми е забавно?

Драга любителко на забавните спортове!

Съгласна съм, че спортуването понякога е досадно, но не би трябвало да бъде. Има толкова много видове спорт, че просто не ми се вярва всичките да те отегчават. Не пишеш кои си опитвала. Опитай да ги подредиш в азбучен ред — аеробика, баскетбол, бейзбол, бягане, каране на велосипед, плуване, тенис и т.н. — и постави на всеки оценка за забавност от 1 до 5. Сигурна съм, че ще намериш най-интересния за теб. Някои хора откриват, че колективните спортове са по-приятни, а други предпочитат индивидуалните. Повечето спортуващи са по-здрави, по-рядко изпадат в депресия и като цяло се забавляват повече. Вероятно причината е, че при интензивни движения организмът произвежда ендорфини, които те карат да се чувстваш добре. Опитай се да спортуваш по 20–30 минути всеки ден и това дори ще ти помогне в уроците!

Скъпа д-р Ан!

Вегетарианка съм и моите приятелки мислят, че страдам от анорексия, защото не ям много, но аз всъщност изяждам купища храна. Какво да правя, да се вслушам ли в съветите им и да ям повече, при положение че храната, която приемам, ми е вкусна и се чувствам добре?

Драга вегетарианко!

Това, че си вегетарианка, не означава, че страдаш от анорексия. Все пак анорексиците са склонни да ядат повече зеленчуци, отколкото месо, понеже са нискокалорични. Но може би трябва да се запиташ защо се тревожат приятелките ти? Ако си сигурна, че ядеш достатъчно, че този начин на хранене ти харесва и диетата ти включва балансирано съотношение между зеленчуци, сирене, яйца, плодове, ядки и прочее, тогава не им обръщай внимание.

ХРАНИТЕЛНИ СМУЩЕНИЯ

Двата основни хранителни проблема, от които страдат младите хора, са анорексия и булимия. При тях водещо е желанието за красиво тяло. По-често срещани са при момичетата, отколкото при момчетата

— 4 от всеки 100 момичета имат някакви хранителни смущения. Анорексичките са крайно сдържани по отношение на храната и с течение на времето стават страшно слаби. Булимичките пък обикновено са с нормално тегло, но ту ядат като разпрани, ту се хвърлят на някакви диети.

Скъпа д-р Ан!

Мисля, че съм прекалено дебела, понеже ям много сладкиши, но просто не мога да се спра. Опитах да се храня здравословно и отслабнах малко, но не е достатъчно. След това опитах със спорт, но всичко ме болеше. Миналата седмица ми дойде до гуша, отидох и си купих слабителни, но единственото, което постигнах, бе, че с часове седях на тоалетната чиния. Дори се опитах да повърна, но не се получи. Моля те, кажи как да отслабна, защото ми се доплаква, като си видя фигурата.

Драга любителко на слабителните!

Изглежда, здравата си се оплела. Първо, забрави за слабителните — няма да ти помогнат. Те, гладуването и опитите за повръщане са много опасни методи — могат да те подхлъзнат към анорексията. Най-добрият начин да отслабнеш, е да вкараш тялото си във форма с любов, а не като го умориш от глад. Направи си сметка какво ядеш и кога. Не е лошо няколко дни да си водиш хранителен дневник и гледай да правиш по три основни хранения със закуски от плодове между тях, за да не огладняваш и да не посягаш към кутията със сладки.

Скъпа д-р Ан!

Мисля, че започвам да страдам от булимия. Вече повръщам по 3 пъти на ден. Страшно ми е приятно усещането, че каквото и да хапна, може да отиде в канализацията. Всичко наред ли е?

Драго момиче с булимия!

Не, не е наред и наистина ми се струва, че си станала булимичка. Сега те притеснява само повръщането, но главният проблем са хранителните ти навици. Когато си на диета, ти си поставяш някакви правила. Не успяваш да ги спазваш, понеже са прекалено строги, а ти постоянно си гладна и се налага да ги нарушиш — като изядеш една

бисквита или може би парче шоколад. Когато това стане, не се стърпяваш и започваш да ядеш като за световно. Накрая повръщаш, за да се отървеш от всичките погълнати калории. Но колкото и да повръщаш, можеш да изхвърлиш най-много 50% от тях, затова хората, които страдат от булимия, обикновено не отслабват. Отпусни малко диетата и пробвай да ядеш редовно, за да не огладняваш — като включваш закуски между основните хранения. Води си подробен дневник за всичко, което изяждаш и изпиваш. Претегляй се веднъж седмично, понеже теглото варира ежедневно. Намери някакви алтернативи на безпаметното плюскане — например иди на разходка, позвъни на някоя приятелка или направи нещо друго, което ще те поразсее. Състави си списък с продуктите, които смяташ, че никога не бива да ядеш, и от време на време хапвай по мъничко от тях. По този начин ще започнеш да гледаш по-спокойно на храната. Прочети нещо по въпроса за булимията.

Скъпа д-р Ан!

Може ли човек да умре от анорексия?

Мило объркано дете!

Най-простият отговор е „да“, наистина някои хора умират от анорексия, защото буквално гладуват до смърт. Един от всеки петима пациенти с анорексия в достатъчно напреднал стадий, за да се наложи приемането им в болница, в крайна сметка умира. Ако се тревожиш, че може да имаш анорексия, престани да се преструваш, че това не е проблем, и кажи на майка си, баща си, на училищната сестра или на някой друг възрастен, на когото имаш доверие. Трябва бързо да потърсиш помощ.

Правилно хранене

Не е нужно да сте особено педантични или да знаете много за храненето, за да си съставите нормална диета, която да поддържа здравето ви. Старайте се да ядете по пет порции плодове и зеленчуци дневно, като добавка към останалата храна. Под порция тук се разбира една ябълка, една круша, два домата, шепа грах, шепа боб или други някакви зеленчуци. Избягвайте тлъстото месо. Пилешкото, пуешкото и

рибата са полезни, стига да не са дебело панирани с яйца и галета. По-добре е, когато продуктите са приготвени на скара, а не пържени, понеже така в тях не се задържат много мазнини. Макаронените изделия са полезни, стига да не са залети обилно с мазен сос.

Не е сложно, така че опитайте!

14

НА СЕДМОТО НЕБЕ?

КОЕ Е ЛЕГАЛНО, КОЕ Е НЕЗАКОННО И КЪДЕ МОЖЕМ ДА ОТКРИЕМ ОЩЕ ИНФОРМАЦИЯ^[1]

Тук ще говорим за веществата, които влияят върху ума и тялото, и за начина им на въздействие. Някои, като кофеина (в кафето и чая) или алкохолът, почти не се смятат за наркотици. Има и легални вещества, например парацетамол, които могат да се купят без рецепта от аптеката. За други е нужна рецепта от личния лекар. Съществуват и забранени вещества, сред които са амфетамините, екстази, кокаинът и хероинът.

На три четвърти от младите хора и в България се предлагат наркотици и за съжаление близо половината приемат. Повечето експерименти са с канабис, но при един на всеки двадесет души това води до трайна и сериозна пристрастеност.

НАРКОТИЦИ: МЕКИ, ТВЪРДИ И ЕФЕКТЪТ ОТ ТЯХ

Скъпа д-р Ан!

Никъде не мога да намеря информация за кофеина. Той наркотик ли е? Можеш ли да ми помогнеш? — Момче, 17 години.

Драги интересуващ се от кофеина!

Да, кофеинът е наркотик, защото променя начина, по който възприемаш външния свят. Все пак е легален. Съдържа се в кафето, чая, кока-колата и много други питиета, както и в някои медикаменти. Действа стимулиращо на мозъка. Има хора, които са по-чувствителни към него и когато приемат повече, се чувстват силно развълнувани. Прекаляването с кофеин може да причини и сърцебиене, а някои стават нервни и раздразнителни.

Скъпа д-р Ан!

Напоследък движа с едни хора, дето не им пука от нищо. Те се друсат с хапчета, пушат трева и пият като смоци. Покрай тях и аз започнах. Гаджето ми се тревожи и не знам дали да не се откажа от тия работи. Никак не ми се иска да го загубя. Какво да правя?

Драга движеща с непукисти!

Доколкото схващам, гаджето ти има повече ум в главата от хората, с които движиш. Животът си е твой — ти единствена можеш да вземеш решение и мисля, че знаеш какво трябва да направиш. Тогава няма да го загубиш.

Здрасти, д-р Ан!

Един мой приятел се друсва. Какво да направя, че да престане?

Драги загрижен приятелю!

Приблизително половината тийнейджъри опитват със забранени вещества, а другата половина стоят далече от тях. Повечето подобни „експерименти“ се изчерпват с изпушването на някоя цигара канабис. Въпросът е дали твоят приятел наистина се е пристрастил. Най-добре поговори с него и виж защо се друсва. Може да не успееш да го спреш, но определено ще му помогне, ако има с кого да поговори за това.

Извинявай, д-р Ан!

Как влияе дрогата на бебетата?

Мило момиче!

Предполагам, че имаш предвид неродените бебета, които са още в утробата на майка си. Има широка гама от вещества, забранени и легални, които могат да повлияят на плода. Поначало е добре в първите месеци от бременността да не се приемат никакви вещества, освен по лекарско предписание. Почти всички наркотици влияят върху мозъка — а мозъкът на развиващото се в матката бебе е особено чувствителен.

ДРОГА, СТАФ, МАРИХУАНА, ТРЕВА...

Канабисът се прави от конопеното растение. Съдържа едно съединение, което се нарича ТХК (тетрахидроканабинол) — на него се дължи въздействието му. Има доста имена — дрога, стаф, трева,

марихуана, ганджа и т.н. Обикновено се продава във вид на сушена трева или кораво блокче. В повечето случаи се пуши, но може и да се яде. Напоследък го смятат за лек наркотик и повечето хора, които бъдат хванати да го употребяват, но не и да го „пласират“, не попадат в ареста. Ако обаче пласирате, очаквайте неприятности и дълга присъда.

Скъпа д-р Ан!

Моля те, можеш ли да ми помогнеш? Става дума за моя приятел. Мисля, че е на трева. Напоследък движи с лоша компания. В събота и вчера ми изглеждаше сънлив и сякаш пет пари не даваше, че съм там. Страх ме е и че може да опита с хероин, кокаин или нещо друго.

Драги разтревожен за приятеля си!

Канабисът вдъхва усещане за благополучие, но не защото премахва лошите неща в живота, а защото ти пречи да ги забелязваш. Виждаш въздействието му върху твоя приятел — станал е сънлив, не помни добре. Повечето хора опитват канабис само от любопитство и никога не минават на по-силна дрога, но някои го правят. Доколкото разбирам обаче, твоят приятел има нужда от помощ. Трудна дилема — ако го натопиш — може да го изхвърлят от училище. Ако пък си замълчиш, той вероятно ще продължи да се друса. Не можеш ли да поговориш с някой възрастен, на когото имаш доверие? Обсъди проблема с него, не е задължително да споменаваш имена.

Скъпа д-р Ан!

Всичките ми приятели от време на време пушат трева. Понякога и аз го правя, но не съм сигурен дали постъпвам правилно. Можеш ли да ми кажеш нещо повече за стафа, моля те? — Момче, 15 години.

Драги пушачо на трева!

Канабисът е известен на човечеството от векове и милиони хора по света го пушат, но тъй като в някои страни е забранен, няма задълбочени изследвания за въздействието му върху човешкия организъм — макар че се разпространяват много слухове и легенди. Все още се спори доколко е „опасен“. Когато пушиш канабис, ефектът настъпва след няколко минути и може да продължи няколко часа, но

ако прекалиш, ще е нужно доста повече време. На всеки действа по различен начин:

- може да се чувстваш страхотно — щастлив, непринуден, разговорлив и все да ти е смешно
- може да имаш чувството, че сетивата ти са се изострили
- може да те обхване безпокойство, да се почувстваш объркан, вгълбен, потиснат и всички наоколо да те дразнят
- понякога пък е комбинация от всичките.

Ако го употребяваш системно:

- започваш да... а, да... нещо такова... ами-и... да забравяш разни неща
- да губиш... как му се викаше? Онова де... ъ-ъ... концентрация
- да си докараш неприятности в училище и с приятелите.

Всъщност може да се превърнеш в истински наркоман, а в някои случаи канабисът води до сериозни душевни проблеми. Ако поначало имаш склонност към лека депресия или тревожност, тревата само ще ги засили.

Скъпа д-р Ан!

Пуша марихуана от една седмица и се чувствам постоянно друсана. Да не би нещо да не съм наред?

Драга пушачко на марихуана!

Естествено, че не си наред — как изобщо ти хрумна, че може да пафкаш трева и да не се чувстваш друсана? Искаш да се осведиш? Ами просто престани да я пушиш. Марихуаната май ти действа първо на мозъка!

АГОНИЯТА И...

Медицинското название на „Е“, или екстази, е МДМА (инициалите на едно химическо съединение с ужасно дълго име). Екстази се продава на хапчета с отпечатани на тях картинки. МДМА кара мозъка да произвежда огромни количества серотонин — веществото, което ни поддържа щастливи. След това обаче резервоарът се изпразва и няколко дни се чувстваш разнебитен, докато не възстановиш запасите. Учените смятат, че приемането на големи

количества екстази може да увреди трайно способността на мозъка да произвежда серотонин.

Скъпа д-р Ан!

Снощи с приятелката ми отидохме на дискотека. Тя каза, че е изкрънкала от брат си малко „Е“ и то ѝ помагало да си изкарва върховно. По едно време, докато танцувахме, загуби съзнание, просто доближи до нас и припадна. Наложил се да извикат линейка. Какво стана? — От една фенка на „Оейзис“.

Драга фенка на „Оейзис“!

Надявам се, че приятелката ти вече е добре. Съдейки по думите ти, вероятно е припаднала от прегряване — топлинен удар. „Е“ ти пречи да усещаш умора и ти танцуваш ли, танцуваш в претъпкания, горещ клуб. В един момент тялото ти не издържа. Страшно е. Ако знаеш, че някой е пил „Е“, гледай често да го извеждаш на прохладно място и да пие редовно вода — до половин литър на час. Ако припадне, трябва да се изнесе на хладно (но не студено) място, да му се разхлабят дрехите и да се наплиска с вода. Остани с него, докато не пристигне линейката, понеже може да има кошмари.

КЛОПКИТЕ НА СПИЙДА

Продаваните по улиците амфетамини обикновено съдържат по-малко от 10% чисто вещество — останалото е кофеин, сода бикарбонат, захар, противоглистен прах и други гадости. Амфетамините (така нареченият спийд) в повечето случаи се продават на бял пращец, таблетки или капсули. Може да се смъркат през носа, да се гълтат, пушат или инжектират. Инжектирането, а и всичко останало, си е чиста лудост.

Скъпа д-р Ан!

„Дексис“ вреден ли е? Брат ми се друса с него и казва, че е страхотен. Постоянно подскача като побъркан, не спира да нервничи, трепери и все мисли за нещо друго. Искам да знам дали е добре.

Мило момче!

Да, „Дексис“ е вреден за здравето. Сърцето ти започва да бие лудешки и просто не можеш да се успокоиш. „Дексис“ е амфетамин, а всички амфетамини действат по един и същ начин — превъзбудят човека, карат го да бръщолеви глупости и да не слиза от дансинга. Брат ти вероятно се мисли за Роудрънър. Проблемът при спийда — както и при повечето наркотици — е, че с хората, които ги приемат, изобщо не може да се разговаря. Те просто ти се хият и не те слушат. Отшумяването на ефекта от амфетамините е много неприятен процес. Имаш усещането, че се давиш в черна меласа — обхваща те изтощение, потиснатост. Някои от употребяващите амфетамини стават раздразнителни и параноични.

Всички забранени вещества вредят на здравето, но някои са особено лоши. Най-гадните са кокаин, крек и хероин. При тях пристрастяването става бързо и независимо какви приказки ви пробутват, ако започнете да ги употребявате, накрая със сигурност ще се чувствате нещастни, ще загубите приятелите си, ще останете без пари, ще крадете и ще се забърквате в престъпления, което хич не е хубаво.

КАК ДЕЙСТВА АЛКОХОЛЪТ

Алкохолът в разумно малки количества е нещо страхотно и може:

- да направи купона щур
- да ви подтикне към непринудено държание, когато разговаряте с други хора
- да ви накара да се чувствате добре
- да помогне за предотвратяването на сърдечни заболявания в по-късна възраст (това важи само за червеното вино де!).

Но дори и при приемане на умерени количества алкохол, вие може:

- да представлявате опасност, когато седнете зад волана
- да изпаднете в неконтролируема ярост
- да имате трудности с ерекцията.

След здрав гуляй е възможно:

- да се озовете в болница с алкохолно отравяне

- да изпаднете в безсъзнание, да вдишате повърнатото и да умрете.

Дългогодишното прекаляване с алкохола води до:

- засягане на бебето в утробата и увреждане на мозъка му
- трайно увреждане на черния дроб
- съсипване на здравето във всяко отношение.

[1] Подробна информация за различните видове наркотици (състав, въздействие, законодателство в България, жаргон) ще откриете в книгата „Тийнейджърите — агония и екстаз“, ИК „Кръгзор“, 2002 г.

↑

15

БЪДЕЩЕ, ОБВИТО В ДИМ

ЗАЩО ХОРАТА ПУШАТ И КАКЪВ Е ЕФЕКТЪТ ОТ ТОВА

Хората обикновено запалват първата цигара, защото: (а) приятелите им го правят, (б) смятат, че така изглеждат „мно’о яки“, (в) обичат да експериментират, (г) това им вдъхва увереност, (д) смятат, че им помага да се концентрират и (е) вярват, че така няма да напълнеят. Всъщност ефектът от пушенето е, че всяка цигара намалява живота ви с пет минути, затруднява ерекциите при момчетата, уврежда плода при бременност, съсипва кръвоносните съдове, повишава риска от развиването на високо кръвно налягане, причинява белодробен рак и само си харчите парите и воните.

КАК СЕ ЗАПОЧВА И КАК СТАВА ПРИСТРАСТЯВАНЕТО

Скъпа д-р Ан!

Ако изпуша един фас, веднага ли ще се пристрастя? Изобщо колко цигари са нужни, за да се пристрасти човек?

Драги „Фас“!

Най-новите изследвания показват, че изпушването на две до пет цигари е достатъчно, за да започне пристрастяване. Когато запалва първата цигара, всеки си мисли, че няма да има проблем да ги спре, но тютюнът пристрастява не по-малко от хероина. Въпреки това не е невъзможно да ги откажеш, ако наистина искаш. Тук много помагат никотиновите лепенки или дъвки. Пристрастеността е странно нещо, понеже при нея важи правилото „всичко или нищо“ — доколко ще се пристрасти даден човек, зависи единствено от характера му. Причината, поради която пушиш, също играе роля. Никога не е късно да ги откажеш, но и никой не се опитва да те убеди, че ще е лесно.

Скъпа д-р Ан!

Приятелката ми е малко пълничка и започна да пуши цигари. Всяка вечер, когато излиза с приятелите си, изпушва по една кутия от 20 цигари, освен когато е с мен. Мисля, че го прави, защото иска да изглежда готина и да я харесват или пък за да отслабне, което така или иначе не става.

Драга приятелко на пълничка пушачка!

Много хора започват да пушат поради убеждението, че това им придава готин вид, а повечето момичета — защото вярват, че цигарите ще им помогнат да свалят някой и друг килограм. С пушене не можеш да отслабнеш, само ти струва много пари, прави дъха ти зловонен и те пристрастява към нещо, от което е много, много трудно да се откажеш. Когато опиташ да ги спреш, обикновено напълняваш малко, понеже ядеш повече. Предвид всичките проблеми, които докарват цигарите, пушачите изглеждат глупави, а не готини. Имам някои съвети, които може да помогнат на приятелката ти — ще ги намериш в края на тази глава.

В крайна сметка около половината пушачи умират, като губят средно по 16 години от живота си. Ако откажеш цигарите, преди да си навършил 25, не те заплашва повишен риск от ранна смърт. Ако ги спреш преди 30, намаляваш с около 90% опасността да развиеш белодробен рак. Разбира се, тютюнът убива хората и с други болести, но можеш до голяма степен да ги избегнеш, ако спреш навреме.

И НЕ СТРАДАТ САМО ПУШАЧИТЕ

Скъпа д-р Ан!

Братята ми и пастрокът ми пушат, а аз им дишам дима. Започнах здравата да кашлям. Какво трябва да направя?

Драга „Пасивна пушачке“!

Имаш пълното право да се сърдиш на братята и пастрока си. Освен всичко друго, е отвратително косата ти, дрехите ти, мебелите и всичко останало да миришат на цигари. Твоите роднини постъпват нечестно и безразсъдно спрямо теб. Щом кашляш, нищо чудно да вредят на здравето ти, макар че причината може да е съвсем друга. Има ли някой друг в къщата, който да не пуши? Обединете се срещу

братята и пастрока ти и ги накарайте да пушат навън или само в една стая от къщата.

АКО ИСКАШ ДА ГИ ОТКАЖЕШ

Скъпа д-р Ан!

Как да откажа цигарите? Знам, че ми вредят, но адски си падам по тях. И виж, само не почвай да ми четеш лекции, трябва ми помощ. Съзнавам, че ме скапват, но ми е гот, когато пуша. Как да ги откажа, без да се чувствам зле? — От една почитателка на „Марлборо“.

Д-р А.: Ами, добре. За да постигнеш това, желанието да откажеш цигарите трябва да надвишава желанието да пушиш. Да помислим първо защо го правиш — като изключим физическата прирастеност към никотина. Кога стана почитателка на „Марлборо“?

М. М.: Ами преди четири години, когато бях на 12. Движех с едни по-големи момичета, Чери и Джоана. Веднъж те запалиха и ме попитаха дали не искам. Приех. Закашлях се, запръсках слюнки и от очите ми потекоха сълзи, но казах: „Леле, това беше страхотно!“. През цялото лято движихме заедно и когато те пушеха, пушех с тях. После се върнахме в училище и тръгнах с едно много готино момче на име Скот. Той не харесваше миризмата на цигари, затова ги спрях и не беше кой знае какво — предпочитам да свивам устни, за да го целувам, а не за да дърпам от цигарата.

Д-р А.: Звучи страхотно. Какво се обърка?

М. М.: По Коледа скъсахме. Той беше първото ми сериозно гадже и това направо ме разби. Веднъж, както си седях в стаята и плачех, ми мина през ума, че имам нужда от цигара, за да се съвзема. Сега пуша по около 10 цигари дневно.

Д-р А.: Ами семейството ти? Те нищо против ли нямат?

М. М.: Ами знаят, че пуша по малко, но нямат представа колко точно. Вкъщи не пуша. Само навън, в парка, с приятели, в клубовете.

Д-р А.: И защо искаш сега да ги спреш?

М. М.: Защо, мислиш? Ти си докторът.

Д-р А.: Е, по много причини. Заради здравето ти, за да не миришеш лошо, за да спестиш пари...

М. М.: Имам страшна кашлица и се задъхвам всеки път, когато гоня автобуса. Не мога и да обикалям по цял ден с приятелките си — от време на време се налага да седна, за да дръпна някой фас.

Д-р А.: А защо обичаш да пушиш?

М. М.: Ами... това някак ме успокоява. Помага ми да отстъпя крачка назад, да огледам света и да видя какво става в него.

Д-р А.: Значи смяташ, че изглеждаш добре, когато пушиш?

М. М.: Да, май да.

Д-р А.: Щом цигарите те успокояват и те карат да се чувстваш готина, значи трябва да помислиш как да го постигаш, без да пушиш. Моментите, когато обикновено запалваш, се преодоляват най-трудно, но ако знаеш кои са, ще намериш начини да ги заобиколиш. Е, някакви идеи как да изпускаш парата, без да пушиш?

М. М.: Не, нищо не ми идва на ум. Предполагам, че бих могла да опитам с дълбоко дишане или нещо подобно.

Д-р А.: това е много добра идея. Дихателните упражнения успокояват и ти позволяват да се откъснеш за миг от живота. Нещо друго?

М. М.: Ами-и... не.

Д-р А.: — Винаги си намирай какво да правиш: обади се на приятелка по мобилния, купи си списание, дъвчи дъвка, напиши писмо на някого, който ти липсва, прави упражнения... каквото и да е, само да не се отегчаваш и да не мислиш за цигари.

М. М.: Нямам мобилен.

Д-р А.: Да, но ако спреш цигарите, ще спестиш пари, което означава, че ще можеш да си купиш мобилен телефон и всички в автобуса ще слушат за любовния ти живот.

М. М.: Ония никотинови лепенки ефикасни ли са?

Д-р А.: Да. Не всеки има нужда от тях, но хората ги харесват. Най-добре е да кажеш на приятелките си, че смяташ да спреш цигарите. Те може би ще те насърчават, докато трае трудният период.

М. М.: Не бях се сетила за това. Мама много ще се зарадва.

Д-р А.: Да. Но ти също ще бъдеш доволна. Край на излизането навън за един фас, колкото и да е кофти времето; край на нуждата вечно да проверяваш дали си носиш цигарите; край на мъчителното желание за цигара, докато си в час...

М. М.: Ей, откъде знаеш всичко това?

Д-р А.: В моя кабинет идват много пушачи. Другата седмица ще ти напиша имейл, за да видя как вървят нещата.

Няколко съвета как да ги спрете:

- Нужно е да го желаете.
- Изберете си един ден, в който да не пушите. Не пушете и на следващия. И на следващия. Ден по ден.
- Трябва да ви е ясно, че известно време ще се чувствате вкиснати, нервни и неспокойни. Това е никотинът, който ви досажда, също като малката ви сестра. Не му обръщайте внимание. Подобно на сестричката, и той скоро ще ви остави на мира.
- Отбележете си мислено кога имате навик да палите — на купони, преди лягане, с приятели. Измислете какво да направите, за да не пушите. Дъвчете дъвка, играйте на електронни игри, научете се да свирите на хармоника — каквото и да е, стига да държи ръцете и ума ви заети. Никотиновите лепенки, дъвки и други такива помагат и са по-евтини от цигарите.
- Намерете някой приятел, който също иска да ги спре, и го направете заедно.
- Избягвайте приятели, които настояват да пушите. Обикновено го правят, за да не се чувстват толкова кофти, задето си скапват здравето.
- Не се тревожете, че ще понапълнеете — дори това да стане, отново ще отслабнете, когато влезете във форма.
- Гордейте се, че не плащате на големи компании, които отглеждат тютюна си, като изсичат гори, оставят след себе си пустини и т.н.
- Ако се провалите, няма нищо. Обмислете защо е станало така и как можете следващия път да спечелите битката. После отново ги откажете.
- Купете си нещо наистина скъпо — подарък, храна, каквото ви се иска — с всичките пари, които сте спестили от цигари. Заслужавате го!

16

НАИСТИНА ЛИ ГРУБИЯНИТЕ СА ТОЛКОВА БЕЗЧУВСТВЕНИ?

НЕЩА, КОИТО ТРЯБВА ДА ЗНАЕТЕ ЗА ГРУБИЯНИТЕ И ТОРМОЗА

Тормоз е, когато един човек или група хора ти правят гадни неща, дразнят те или ти досаждат по начин, който не ти се нрави. Приблизително половината момчета и момичета преживяват някаква форма на тормоз в училище. Странното е, че хората, които са били тормозени, после са по-склонни да тормозят други. Грубияните обикновено не обичат училището, така че вероятно им е писнало от живота и гледат да си го изкарат на околните. Училищните грубияни четири пъти по-често стават престъпници, когато пораснат.

Няма значение какъв е цветът на кожата, националността или расата ти — при всичките процентът грубияни е приблизително еднакъв. Не е изненадващо, че тормозът в училище е една от главните причини за отсъствията.

КАКВО МОЖЕ ДА СЕ НАПРАВИ ПО ВЪПРОСА

Здрасти, д-р Ан!

Защо хората тормозят други хора?

Мило момиче!

Грубиян е човекът, който използва силата или властта си, за да сплашва или подчинява околните. За съжаление на всеки от нас се е случвало да се държи по неприятен за другите начин. Все пак хората, които го вършат постоянно, най-често са бивши жертви на тормоз или им липсва увереност, затова се чувстват добре, като упражняват властта си над другите.

Скъпа д-р Ан!

Мразя да ме малтретират. Това ме кара да се чувствам самотен. Трябва да се направи нещо по въпроса.

Драги „Малтретиран и самотен“!

Да, естествено, всеки мрази да го малтретират, но въпросът тук е какво може да се направи. Опитал ли си да поговориш с някого за това — в училище, у дома, с приятели или членове на семейството ти? Не се отчайвай и не мисли, че само ти си в такова положение. За съжаление всеки е бил жертва на тормоз в един или друг момент от живота си. Може би няма да се чувстваш толкова самотен, ако споделиш терзанията си с друг човек.

Скъпа д-р Ан!

Никой не ме харесва, макар че гледам да съм любезен с всички. Постоянно ме изолират и това страшно ме потиска. Май гаднярите обират всичките приятели. — Момче, възраст: 15.

Драго момче, което се чувства изолирано!

Ако наистина никой не те харесва, нищо чудно, че се чувстваш така. Сигурна съм обаче, че се заблуждаваш. Престани с опитите да се сприятелиш с „гаднярите“, които те изолират от всичко — по думите ти разбирам, че са нелюбезни и вероятно се държат като грубияни. Тогава със сигурност ще си намериш компания. Пробвай да се сближиш с хора, с които имаш сходни интереси. И не забравяй, че дори когато изглежда вътрешен за дадена група, човек може да се чувства изолиран — всички имаме такива моменти, особено когато сме потиснати и по някаква причина се мразим. Въпреки това обсъди положението с родителите си или с някой друг, на когото имаш доверие. Споделянето на обидата понякога помага.

Скъпа д-р Ан!

В училище ме тормозят и нощем не мога да спя. Опитах се да кажа на учителите, но те не искат да ме чуят. Казах на родителите си и те дойдоха в училище да се разправят, но така и нищо не се промени. Какво да правя?

Драги тормозен и страдащ от безсъние!

Страшно съжалявам, че имаш проблеми, сигурно е ужасно. За нещастие много хора биват тормозени в училище. Първо, не се отказвай — продължавай да споделяш това, особено с учителите и родителите си. Не вдигаш излишен шум, всички в училище би трябвало да имат политика против тормоза. Поразпитай за това учителите си. Второ, опитай да позвъниш на някой от горещите телефони (дадени са в края на книгата). Гледай и да движиш с някой приятел, защото грубияните обикновено избират хора, които изглеждат уязвими и изолирани.

Скъпа д-р Ан!

Тормозят ме. Едни хора пускат слухове за мен, а училищната управа не ще да направи нищо по въпроса. Казах на директора и на заместник-директора, но те и пръста не си мръднаха. Моля те, помогни ми, защото не знам какво да правя!

Драга „Тормозена и отчаяна“!

Много, много съжалявам, че никой не иска да те чуе. Всяко училище би трябвало да има политика против тормоза. След като си опитала това, разкажи на родителите си какво става и ги накарай да поговорят с директора за проблема ти. Другият начин е да позвъниш на горещите телефони или на телефоните на доверието (ще ги намериш в края на книгата). Там ще те изслушат, а като споделиш с някого, в повечето случаи ти олеква. Освен това ще се опитат да ти помогнат и по други начини.

Скъпа д-р Ан!

Страдам от нощно напикаване. Доверих това на най-добрия си приятел, а сега той движи с едни момчета, на които е казал. Те пък казали на други хора и започвам да се притеснявам, че положението излиза от контрол. — Един фен на „Линкин Парк“.

Драги почитателю на „Линкин Парк“!

Много съжалявам, че те е предал приятел, това също е вид тормоз. Хората обикновено издават подобни неща, когато по една или друга причина се чувстват малоценни. Просто им става по-добре, когато изтъкват проблемите на другите. Престани да му обръщаш

внимание и не му доверявай повече тайни. Нищо чудно някое от момчетата, на които е казал, да има същия проблем, понеже това се случва доста често в юношеска възраст. В края на пубертета обикновено се оправя. Проблемът се предава предимно по наследство и е по-характерен за момчетата, отколкото за момичетата. Има и начини да си помогнеш. Води си дневник и накарай майка си да ти дава награда за всяка нощ, когато не си се подмокрил. Ако това не подейства, иди на лекар. Той може да ти уреди специална аларма, която се поставя под чаршафите и се включва всеки път, когато започнеш да се подмокреш. Така можеш да станеш и да отидеш до тоалетната. Има и ефикасни спрейове за нос.

Скъпа д-р Ан!

Аз съм от азиатски произход и живея в квартал с предимно бяло население. Често се случва деца, които са по-малки от мен, да ме бият и да плюят по мен. Не мога да говоря с никого за това, понеже няма да ме разберат. Чувствам се отчаян и много плача. На кого да кажа и какво да направя?

Мило азиатско момче!

Това е абсолютно ненормално и говори за расизъм. Може да не ти се вярва, но другите ще те разберат — всъщност тук става дума за тормоз. Практикуват я неадекватни хора, които се чувстват добре, като се обединяват в банди и тормозят различните от тях. Намери начин да пътуваш с някого, който да те подкрепя. Расата му няма значение — трябва само да е против расизма и тормоза и да е на твоя страна. Помни също, че много хора са яростни противници на расизма и тормоза, независимо от расата и националността им, и те могат да ти окажат подкрепа.

Какво да направиш, когато те тормозят:

- разкажи на някого — на майка си, на баща си, на приятел, на учител или на всеки, комуто имаш доверие — след това намерете заедно най-добрия начин да се справиш с проблема
- ако е възможно, не се поддавай на заплахите — в повечето случаи грубияните не ги изпълняват, но когато знаят, че им се връзваш,

продължават с тормоза

- старай се да не показваш на грубияните, че се страхуваш от тях, защото именно това им дава кураж

- опитай да стоиш далече от тях, а ако това не е възможно, да движиш винаги с приятелите си — грубияните обичат да тормозят хора, които са сами

- запиши си някъде датите и часовете, когато си бил тормозен, а също и какво се е случило, и покажи записките си на някого, комуто имаш доверие — протоколът е много убедително средство, за да ти повярват

- внимавай да не си го изкарваш, като тормозиш други, с по-малко самочувствие от теб

- потърси помощ на горещите телефони или в Отделите за закрила на детето там, където живееш.

Скъпа д-р Ан!

Присмиват ми се в училище и в автобуса, понеже кожата ми е много бледа. Хората ме наричат Каспър, Зомби или Призрака. Това адски ме потиска. Помощ!!!

Драги „Бледолики“!

Изкушавам се да кажа „просто не им обръщай внимание“, но знам, че това няма да ти помогне и е почти невъзможно. Все пак не им показвай, че се дразниш, понеже ще продължат да те закачат. Това очевидно е тормоз и трябва да разкажеш на някого (родители или учител) какво става. Поинтересувай се каква политика против тормоза има във вашето училище. Най-добрият вариант е, когато оставят учениците сами да измислят наказание за грубияните.

17

ДАЛИ НЕ СИ ГЕЙ ИЛИ ЛЕСБИЙКА?

ВЪЗМОЖНИ СА ВСЯКАКВИ КОМБИНАЦИИ...

Някои млади хора изпитват влечение към собствения си пол и смятат, че може да са хомосексуалисти. Случва се момчета да изпитват влечение към други момчета и към момичета, а някои момичета — към други момичета и към момчета. Това се нарича „бисексуалност“. Има мъже, които понякога искат да се обличат като жени, и жени, които искат да се обличат като мъже. Някои хора дори желаят да си сменят пола.

В повечето случаи не е ясно дали тези влечения, нужди или желаниа са предизвикани от хормони, гени, възпитание или нещо друго. Вероятно става дума за комбинации от различни фактори — и положението може да е временно или трайно. За тези неща не може да се даде оценка „правилно“ и „неправилно“.

Скъпа д-р Ан!

Как мога да разбера дали съм гей? — Момче, 14 години.

Мило объркано момче!

Много млади хора си задават този въпрос — както момчета, така и момичета. Почти всеки тийнейджър в някакъв момент изпитва влечение към собствения си пол, но това не го прави гей. Ако с течение на годините откриеш, че все по-силно те привлича някой от твоя пол, може би си гей, но трябва да изчакаш, за да установиш със сигурност. Само около един на всеки 25 мъже и една на всеки 50 жени съобщават, че са имали някакви хомосексуални преживявания между 16 и 19-годишна възраст.

Скъпа д-р Ан!

Какво е лесбийка? — Пита: разтревожено момиче на 13.

Мило разтревожено момиче!

Лесбийката е момиче или жена, която изпитва сексуално влечение към друго момиче или жена. Жените могат да бъдат страхотни приятелки и без да са лесбийки. Лесбийство има, когато се появят силни сексуални чувства, заедно с приятелство и любов. Изследванията сочат, че само 6 от всеки 100 жени са имали някакви хомосексуални преживявания в живота си.

Скъпа д-р Ан!

Дали не съм лесбийка? На 12 години съм и мисля, че може да съм лесбийка. Страхно харесвам как изглеждат женските тела и не знам какво ми става! Помощ!!!

Драга почитателко на женските тела!

Да харесваш как изглеждат женските тела, все още не означава, че си лесбийка. Може би трябва да изчакаш, докато пораснеш, за да разбереш кои те привличат повече, жените или мъжете. Много момичета през пубертета си падат по други жени, но малко от тях решават, че са лесбийки, когато пораснат.

Скъпа д-р Ан!

Мисля, че съм гей. Все още съм девствен и няма към кого да се обърна за съвет. Там, където живея, няма организации на хомосексуалисти и бих искал да се запозная с хора в същото положение. Чувствам се адски самотен и потиснат. Какво да правя? — Момче, 15 години.

Мило объркано момче!

Много млади хора мислят доста по този въпрос и се чувстват изолирани, когато няма с кого да споделят тревогите си. Защо не потърсиш информация и съвет в Центъра по сексуално здраве (виж адреса и телефоните в края на книгата).

Скъпа д-р Ан!

Как може да се оправи човек от хомосексуализма? — Момче, 14 години.

Драги „Оправящ се от хомосексуализма“!

Предполагам, че имаш предвид да се отървеш от влечението си към друго момче. Не мисля, че е възможно. Много млади хора през пубертета харесват хора от своя пол, без да са гейове, макар че в малък процент от случаите се оказват точно такива. Ако все пак си гей, с течение на времето ще откриеш кой те привлича повече.

Скъпа д-р Ан!

Искам да бъда момиче, но ме е страх да питам личния си лекар, затова реших да се обърна към теб. Кога мога да започна приемането на хормони? Възраст: — 15, пол: мъжки.

Мило момче, което иска да бъде момиче!

Не е толкова странно, че се чувстваш несигурен или притеснен от своята сексуалност. Важното е да не се прави нищо прибързано. Едва ли някой ще ти даде хормони на тази възраст, защото хормоналните препарати са много силни и могат да ти навредят. Няма определена възраст, в която да започне приемането им, но ще трябва да споделиш чувствата си с експерт и да помислиш сериозно няколко години, преди да предприемеш подобна стъпка. Има специалисти, които могат да ти помогнат, така че недей да се чувстваш самотен. Ако ти е неудобно да питаш семейния си лекар, иди при друг, който ще уреди да получиш повече помощ.

18

ЖЕРТВА СИ НА СЕКСУАЛЕН ТОРМОЗ

КАК РАЗСЪЖДАВАТ, ХОРАТА, КОИТО ТОРМОЗЯТ СЕКСУАЛНО ДЕЦА ИЛИ МЛАДИ ХОРА

За съжаление повечето момичета и момчета преживяват някаква форма на сексуален тормоз от страна на възрастен, независимо дали става дума за показване на гениталиите или опипване в автобуса. Ако ви се случи нещо такова, кажете на семейството си, но не преживявайте прекалено.

Мъжете, които извършват сексуален тормоз върху деца (защото го правят главно мъже), умеят много ловко да печелят доверието им. Обикновено търсят малчугани, които са дружелюбни, възприемчиви и уязвими, и правят всичко възможно да се сблизат с тях, като установят „специални отношения“. Когато се извърши действителният сексуален тормоз, детето вече има чувството, че по някакъв начин е дало съгласието си. След това възрастният го заплашва, че ако разкаже за това, ще стане много лошо или за единия, или за другия. Не се връзвайте на такива приказки — винаги, винаги споделяйте с някого.

СЕКСУАЛЕН ТОРМОЗ

Скъпа д-р Ан!

Здрасти, надявам се, че ще можеш да ми помогнеш. Родителите ми се разведоха, когато бях на 9, защото татко имаше психически проблеми и беше пенсиониран. Скоро след развода майка ми започна да се вижда с един човек, който беше нашият водопроводчик (добре познат в околността, уважаван и така нататък). Когато бях на 13, той няколко месеца ме тормози сексуално в стаята ми. Цяла година мълчах, но това не преставаше да ме мъчи. Приятелката ми каза на една от учителките, че с мен става нещо, но не знае какво. Учителката ме притисна и след като ѝ признах всичко, ме принуди да кажа на майка ми още същата вечер, иначе тя сама щяла да го направи.

Подчиних се и майка ми реагира много зле, но когато се прибрах у дома, батко ми съобщи, че е „била дузпата“ на приятеля си. Няколко седмици по-късно отидох в полицията да дам показания (против желанието на майка ми), но реших да не завеждам дело, пък и когато го разпитали, той отрекъл всичко и се разридал. Това беше през януари, а малко преди лятото разбрах, че майка ми се вижда тайно с него — той живее на по-малко от миля от дома ни. През август двамата с брат ми я притиснахме да си каже всичко; имахме и доказателства — например писма, в които той ѝ признаваше вината си и кроеше планове да избягат заедно. Тя отрече. Все пак се надявахме, че ще престане, поне от страх да не ни загуби. Ала това лято (1 година по-късно) научихме, че все още се среща с него и отново ѝ го казахме. Брат ми вече е в университета и когато си идва, живее главно у приятелката си. Останах сама с майка ми и се мъча да се държа учтиво... което от ден на ден става все по-трудно. Моля те, кажи ми какво да правя!!! Вече съм на 16, последна година в училище, нямам роднини и никой в нищо не ме подкрепя. Моля те, помогни ми.

Скъпо смело момиче!

Възхищавам се на куража ти да ни разкажеш историята си, защото смятаме, че има хора с подобни преживявания, на които им е трудно да ги споделят. Твоят разказ ще им помогне да не се чувстват сами в проблемите си. Това, което е направил приятелят на майка ти, е много, много лошо и ти сигурно се чувстваш ужасно разочарована от възрастните в живота си, особено от онези, които носят отговорност за теб. Наложило ти се е да растеш със страха, че майка ти може да избяга с някого, който те е малтретирал сексуално, и може би имаш чувството, че го обича повече отколкото тебе. Сигурна съм, че това не е вярно и по думите ти ми се струва, че тя самата е доста самотна. Защо не опиташ да ѝ кажеш как се чувстваш? Предлагам ти първо да обсъдиш това с брат си и двамата заедно да поговорите с нея. Можеш да споделиш и със семейния си лекар или с училищния психолог. Последният няма да промени случилото се, но ще ти помогне да го преодолееш.

Скъпа д-р Ан!

Аз съм едно 13-годишно момче и не знам на кого да кажа за това. Родителите ми искат да изкарам успешно матурата, затова ме пращат на уроци по математика при един човек. Той обаче ме пипа по пишката и ме кара да пипам неговата, а аз не искам.

Мило объркано момче!

Първо, вината не е твоя. Второ, недей да правиш нищо, което не желаш. Престани да ходиш при онзи човек и кажи на някого какво става. Най-добре на родителите си, дори да ти е неудобно — те със сигурност биха искали да знаят, ако с теб се случват такива неща. Не преставай да разказваш за това, докато някой не направи нещо, понеже трябва да се сложи край. В случай че вече си разговарял с родителите си за секса и сте използвали думи като пенис и вагина, ще ти е по-лесно да им разкажеш. Ако по-късно ти се случи нещо неприятно, ще можеш да им споделиш, без да се притесняваш особено.

ИСТОРИЯТА НА ЕДНО МОМЧЕ

Гледах по телевизията за едни деца, които били малтретирани сексуално, и искам да поговоря с някого за това. Може ли с теб, или трябва с някой друг? Би ли ми отговорила?

Да, Джейк. Какво искаш да ми кажеш?

Ами всъщност, не знам. Искам да кажа, може всичко да си е наред, просто на мен не ми харесва.

Кое точно не ти харесва, Джейк?

Живея с мама и нейния приятел, а той ме пипа.

Би ли ми разказал малко по-подробно?

Ами когато мама я няма, той ме кара да го пипам по онази работа, а той пипа моята.

Да не искаш да кажеш, че те кара да го пипаш по пениса и той пипа твоя?

Да, и това не ми се струва много редно.

Наистина не е редно. Благодаря ти, че ми каза. Споделял ли си с някой друг за това?

Не, гаджето на мама заплаши, че ще ме убие, ако го издам. Не мога да споделя и с мама, понеже той е неин приятел и може да ѝ направи нещо лошо.

Джейк, ужасно съжалявам, че ти се случват такива неща. Ще трябва да споделиш с друг възрастен какво става. Трябва да е някой, на

когото имаш доверие. Сещаш ли се за някой семеен приятел, роднина или може би учител, с когото можеш да разговаряш?

Класната ми. Тя е много готина.

Добре, сподели с нея. Тя трябва да каже на някой друг — може би в Отдела за закрила на детето, там, където живеете, и те ще прекратят тази работа. Благодаря ти, че сподели с мен, Джейк. Ако нищо не се получи — ако откриеш, че не си в състояние да кажеш на класната си или тя не направи нищо — обади ми се и аз ще ти кажа как да постъпиш. Междувременно можеш да позвъниш на телефоните на доверието на БЧК.

ИСТОРИЯТА НА ЕДНО МОМИЧЕ

Скъпа д-р Ан, може ли да поговорим за малко? — От Сали (това обаче не е истинското ми име).

Здравей, Сали. За какво искаш да говорим?

За моята приятелка, тя иска да избяга в Барбадос.

Познавам това чувство — но защо точно в Барбадос?

За да може да лежи на плажа, да направи хубав тен, да плува и да се чувства чиста.

М-хм. Правилно ли разбирам, че иска да бъде чиста и хубава, защото у дома се чувства грозна и мръсна?

Може би да.

А знаеш ли кое я кара да се чувства така?

Има нов пастрок, когото не харесва.

Какво му има на човека? Толкова ли е ужасен?

Ами той е едър, смее се много и кара порше.

Дотук не виждам нищо, което да го прави неприятен — освен може би поршето.

Но той не се смее у тях, бие майка ѝ и такива неща.

Ох, миличката! Това звучи ужасно. А случва ли се да прави на приятелката ти неща, които не ѝ харесват?

Да, той...

Какво той, Сали?

Целува я, когато я слага да спи.

И това ли е единственото, което я кара да се чувства грозна и мръсна? Пипа ли я на разни места?

Да.

Сали, мога ли да те попитам на колко години е приятелката ти?

На 13.

А как мислиш, дали е споделила с майка си какво прави пастрокът ѝ?

Не, той казва, че това си е тяхната тайна и майка ѝ не бива да знае.

Съжалявам за нея, Сали, понеже това, което върши пастрокът ѝ, не е хубаво, и тя с нищо не е виновна. Наистина. Мислиш ли, че приятелката ти разбира това — и можеш ли да ѝ го кажеш?

Ще опитам.

Ти вече прояви голяма смелост, като ми писа, но за да прекратиш това, трябва да разкажеш и на друг възрастен какво става. Ако не можеш да споделиш с своята майка, то нека да е друг възрастен — близък семеен приятел, леля или учител.

Не мисля, че ще ми повярват.

Е, според закона учителят е длъжен да изслуша ученика си и да приеме на сериозно чутото. Ако иска, приятелката ти може да иде с майка си на лекар. Посъветвай я да излъже, че има силни болки. Когато влязат, нека поиска майка ѝ да излезе от кабинета и след това да сподели всичко с доктора. Той може да ѝ помогне, но ще трябва да каже и на някой друг — може би на майката, ако приятелката ти е съгласна — за да се сложи край на това.

Но аз не искам да наранявам мама! Она-а, исках да кажа, „нейната“ майка, но ти сигурно си се досетила.

Всичко е наред, Сали, разбрах за кого говориш. Но твоята майка не иска да се чувстваш грозна и мръсна, нали? Затова те моля, събери смелост и разкажи на някого. Така ще се отървеш от пастрока си.

НАСИЛИЕ И ИЗНАСИЛВАНИЯ

Скъпа д-р Ан!

На един празник преди две седмици бях изнасилена. Казах на приятеля си и той ми оказа голяма подкрепа. Не спирам обаче да мисля за това. Утре се връщам на училище и не знам как ще успея да се концентрирам.

Скъпо разтревожено момиче!

Трябва спешно да направиш нещо по въпроса, защото освен емоционалните травми, съществува голям риск да си бременна или да

си пипнала някоя от предаваните по полов път болести. Най-добре е да се обадиш веднага в Отдела за закрила на детето.

Скъпа д-р Ан!

Мама и татко се разделиха и оттогава живея с татко. Работата е там, че той започна да ме бие и така нататък. Не знам какво да правя, удря ме с каквото му падне. Имам нужда от помощта ти, понеже не спира. Мразя го. А най-важното е, че ме изнасили и макар че се мъча да не мисля за това, то не ми излиза от ума. Брат ми е на 16 и не знае. Трябва ли да му кажа? Аз съм на 13.

Мило малтретирано дете!

Разбира се, кажи на брат си и го помоли да ти помогне. Можеш да кажеш и на майка си, ако все още се виждате, или пък на някой друг, комуто имаш доверие. Обади се на горещата телефонна линия или на телефоните на доверието. (Има ги в края на книгата.) Пази се.

Какво трябва да правите, ако станете жертва на сексуален или физически тормоз:

- ако можете, избягвайте всякакви по-нататъшни контакти с човека, който ви тормози
- ако не можете да избегнете срещите с него, кажете му, че това не ви харесва и искате да спре и не преставайте да му го повтаряте
- разкажете на друг човек за това, докато някой не направи нещо по въпроса
- позвънете на някой от телефоните в края на книгата — гореща телефонна линия, телефони на доверието, Отдел за закрила на детето по местоживееене

Отдели за закрила на детето към дирекции „Социално подпомагане“ в градовете:

гр. Благоевград 073/ 85 443

гр. Бургас 056/ 84 52 97

гр. Варна 052/30 64 64

гр. Велико Търново 062/60 00 19
гр. Видин 094/60 16 41
гр. Враца 092/65 243
гр. Габрово 066/25 595
гр. Добрич 058/27 739
гр. Кърджали 0361/62 608
гр. Кюстендил 078/52 039
гр. Ловеч 068/24 498
гр. Монтана 096/45 179
гр. Пазарджик 034/44 59 29
гр. Перник 076/60 38 65
гр. Плевен 064/80 01 12
гр. Пловдив 032/ 64 39 64
гр. Разград 084/26 948
гр. Русе 082/ 82 02 52
гр. Силистра 086/22 739
гр. Сливен 044/25 318
гр. Смолян 0301/28 956
гр. Стара Загора 042/60 54 82
гр. Търговище 0601/ 62 634
гр. Хасково 038/ 66 47 42
гр. Шумен 054/61 354
гр. Ямбол 046/62 721

Отдели за закрила на детето към дирекциите „Социално подпомагане“ на територията на София град

Сердика 936 05 47
Връбница 36 21 92
Лозенец 65 11 79
Възраждане 929 26 53
Красно село 952 06 18
Оборище 945 53 14
Слатина 973 35 96
Младост 974 41 78
Люлин 927 27 69

Горещи линии за помощ и подкрепа на деца и юноши
гр. София — община Триадица 02/ 958 50 00
гр. Благоевград 073/177

Денонощна гореща телефонна линия за жени, юноши и деца
преживели насилие
02/981 76 86

Български червен кръст телефони на доверието
гр. София 02/963 24 44
гр. Пловдив 032/61 51
гр. Русе 082/23 60 00
гр. Ямбол 046/32 904

Българска асоциация по семейно планиране
София, бул. „Дондуков“ №67
тел. 943 30 52, 943 37 10
кв. Факултета ул. „Суходолска“ №99
тел. 292 41 45

Център за сексуално здраве
София
ул. „Здраве“ №2, Майчин дом, ет. 1
тел. 51-66/331, 332, 952 02 88
горещ телефон: 952 33 99

Кабинет по детско-юношеска гинекология
София, ул. „Здраве“ №2 Майчин дом, ет. 1
тел. 51-66/444, 621

Организации за борба с наркоманиите

Правителствени организации

Национален съвет по наркотичните вещества — бул. „Ал. Стамболийски“ 39, тел. 930-12-67, 930-13-00

Национален център по наркомании — ул. „Одрин“ 91, тел. 31-50-64

Общински организации

Областен диспансер за психично здраве със стационар „Проф. Н. Шипковенски“ — ул. „Екзарх Йосиф“ №59 ет. 6, к-т №5, тел. 981-12-25

Превантивно информационен център по проблемите на наркоманиите — бул. „В. Левски“ 126, тел. 944-64-97

Столична ХЕИ — Отдел „Профилактика на болестите и промоция на здравето“ — ул. „Враня“ 20, тел. 32-91-57

Университетски клиники

Катедра по психиатрия, Университетска болница „Александровска“ — ул. „Св. Георги Софийски“ № 1, тел. 5-16-21, вьтр. 520

Университетска болница по неврология и психиатрия „Св. Наум“ — IV километър, тел. 72-30-16

Неправителствени организации

Асоциация на родителите „Живот без дрога“ — пл. „Ручей“, бл. 7, тел. 962-34-27

Телефон на доверието за спешна психологична помощ към БЧК, тел. 963-24-44

Български сайтове, посветени на младежките проблеми

<http://www.sacr.government.bg> — Клуб „Тийнейджър“ — пространство за разговори, въпроси, споделяне на опит

<http://drlove.hit.bg> — Dr. Love — помощ за тийнейджърите и съвети по техните проблеми в любовта

<http://www.variantb.org/stress.html> — Център за психологично консултиране и психотерапия

<http://pik.dir.bg> — ПИК Център за психологично консултиране, ориентирано към решения

<http://www.arko-centre.com> — Национален център за психологични анализи, развитие, консултации и обучение

<http://www.psychology-bg.org> — Дружество на психолозите в България

<http://www.psychology-bg.com> — Сайт за психология и психологично консултиране

<http://www.animusassociation.org> — Асоциация „Анимус“ — Център за рехабилитация на жени, младежи и деца, жертви на насилие

<http://web.need.bg> — Национален център по наркомании

<http://www.bnt.bg/shows/Dnevnikqt> — Сайт на младежкото предаване „Дневникът“

<http://www.teenproblem.net> — Тийнейджърски сайт

<http://www.erbos.com> — Сайт за сексуална култура и здраве

<http://izbor.hit.bg> — Сдружение „Пътят към себе си“ — социализация и личностно развитие на младите хора

<http://www.zachatie.org> — Сайт за семейно планиране

<http://www.ladypill.com> — Сайт за спешната контрацепция

<http://www.bfpa-bg.org> — „Сексомъдрие“ — сайт на Българската асоциация по семейно планиране

www.femalelife-bulgaria.com — Сайт за семейно планиране

<http://schering.netissat.bg> — Сайт за контрацепция

<http://www.bg-mamma.com> — Сайт за контрацепция

<http://www.podadenaraka.hit.bg> — Сдружение „Подадена ръка“ — програма за духовно развитие и формиране на социални умения у деца от ДОВДЛРГ

ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

МОЯТА БИБЛИОТЕКА



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.