

за теб



# ПОРАСТВАНЕ ЗА КАКВО СТАВА ВЪПРОС?



Фондация ПУЛС

# ПОРАСТВАНЕ...

## Какво се случва? Какво ни очаква?

Може би си забелязал, че при теб  
и твоите приятели настъпват промени.

Променя се тялото, променят се чувствата,  
променят се взаимоотношенията ни с другите.  
А може би няма такова нещо? Или поне не още?

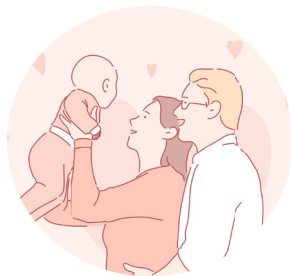
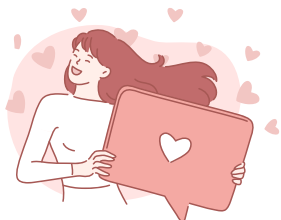
Тази книжка ти предлага някои факти  
за това какво ти предстои.  
Както и някои идеи как да се справиш,  
ако нещата не се случват точно  
както си мислеше, че ще бъдат.

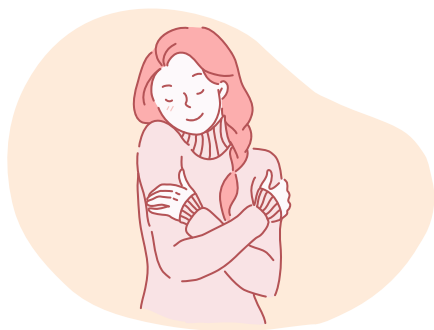


Когато говорим за различните **полове**, винаги става въпрос и за **сексуалните взаимоотношения** между тях.

А какво са сексуални взаимоотношения?

Да, най-вероятно вече знаеш, че става дума за създаване на бебета. Но всъщност става дума и за много други неща. За да разбереш по-лесно тази тема, ще трябва да разгледаме по-детайлно промените, които настъпват в тялото.

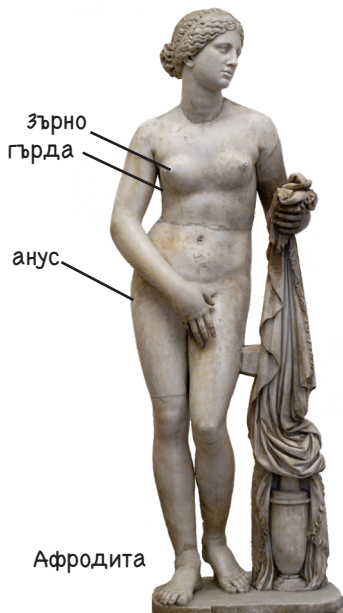




**Първо, да се научим правилно да назоваваме частите на нашето тяло.** Добре е да знаем за нашето тяло и е важно, учейки за него, да знаем точните имена на неговите части. Трябва да имаме предвид, че има много различни думи, с които назоваваме едно или друго нещо. Често думите, които използваме в

семейството или в компания с приятелите, не се харесват или не се разбират от другите хора.

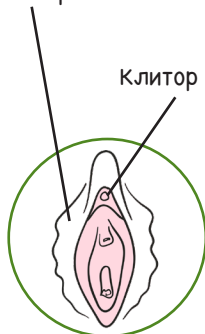
**Думите, използвани в тази книжка, са подбрани така, че да са добре познати и разбираеми за повечето хора.** Тези думи са и термините, с които биологията назовава интимните части на човешкото тяло.



#### **Женски гениталии:**

Вулва е областта, намираща се между краката на момичето. Уретрата е мястото, от което урината излиза навън.

Срамните устни обграждат отвора към влагалището.



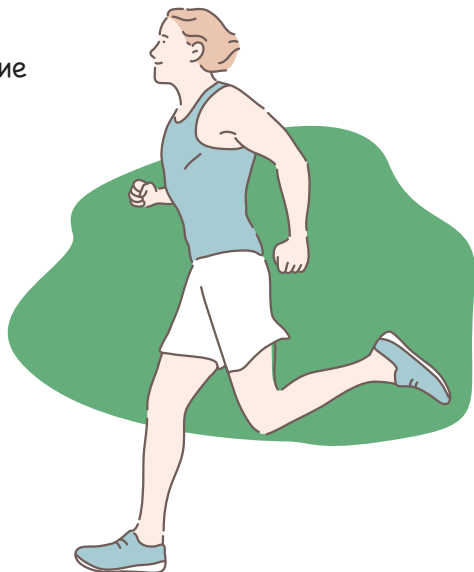
Тялото на човек се **променя** през годините. В нашия случай обаче говорим за конкретни промени, случващи се по време на определен период, наречен **пубертет**.

**Пубертет** е, когато твоето тяло започва да се променя – от тяло на дете към тяло на юноша или девойка.

Пубертетът обикновено започва **по-рано за момичетата, отколкото за момчетата**. За девойките може да започне още от 8 годишна възраст, но обикновено е по-късно и продължава до към 15-16 годишна възраст.

Тези **промени** настъпват вследствие на произвеждани от тялото **хормони**, бележещи половата ни идентичност.

**Тялото на всеки се променя със свое собствено темпо**. Понякога е доста трудно да не се сравняваш с другите, а това е толкова трудно. Рано или късно това се случва на всеки.



ИНТИМНО ОКОСМЕНИЕ

Пенис



скротум

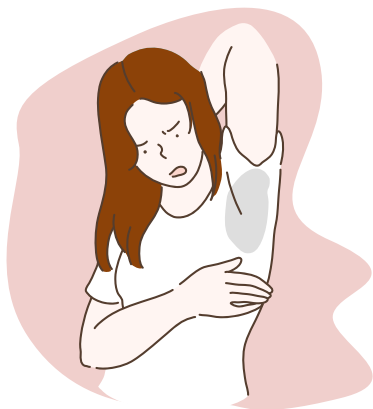


**Мъжки гениталии:**

Уретрата е мястото, от което урината излиза навън.

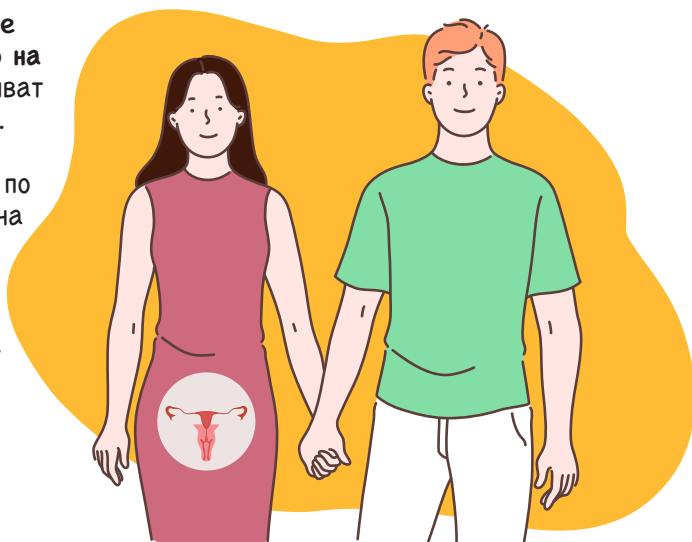
Скротумът е мястото, където се съдържат тестисите.

По време на **пубертета** тялото на момичето започва да променя формата си. Момичетата израстват на **височина** и стават **по-тежки**. Техните бедра и гърди стават **по-големи**.



Отделяната **пот** е с по-специфична **миризма** и затова е важно момичетата ежедневно да се грижат за своята хигиена.

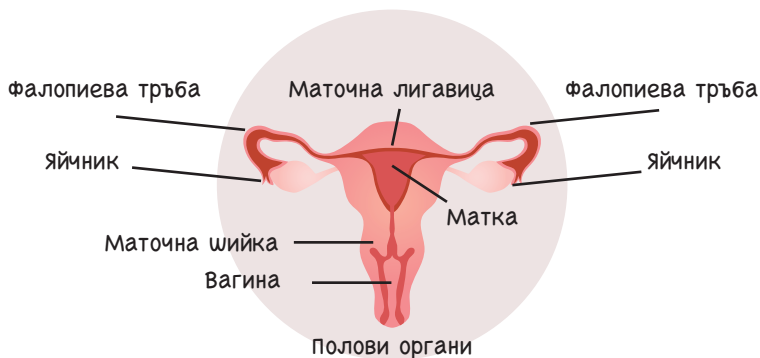
**Репродуктивните органи** в тялото на момичето започват да се развиват. Тази промяна е **незабележима** по външната част на тялото, затова нека **хвърлим един поглед отвътре**.



В областта на вулвата и под мишниците започва да се появява **окосмяване**.

**Пубертетът** е и времето, в което в тялото се случват промени. Те го подготвят един ден да има бебе.

**Всеки месец** мъничка яйцеклетка (твърде малка, за да бъде забелязана) се освобождава от един от яйчниците и се движи надолу по фалопиевата тръба.



В същото време лигавицата на матката (утробата) става плътна и мека. Когато тялото ти знае, че няма растящо бебе, яйцеклетката умира и се абсорбира отново в тялото ти. Лигавицата преминава от тялото ти като кръв през влагалището. Това се нарича да имаш **менструален цикъл**.

Количеството кръв е много малко – приблизително от 50 до 100 мл. Времето за отделяне на това количество е около 4-5 дни.



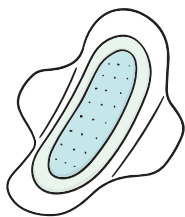
**Започването на твоя менструален цикъл** може да се почувства като **наистина голяма промяна**. За повечето момичета той започва на възраст между 11 и 15 г., но може да се случи във всеки един момент между 8 и 18 годишна възраст.

**Някои** момичета забелязват увеличение на **вагиналния секрет** около две седмици преди всеки менструален цикъл. Това може да изглежда като кремаво петно по бельото.

**В самото начало** твоят менструален цикъл може да не идва редовно, но след известно време се урегулира и **идва веднъж месечно**.



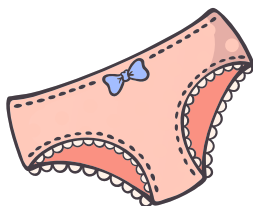
Девојките и жените използват **санитарни материали** – дамски превръзки или тампони, за да попият кръвта. Те трябва да се сменят на няколко часа.



**Дамска превръзка или тампон?** Това е твой избор. Някои хора предпочитат едното, други – другото.

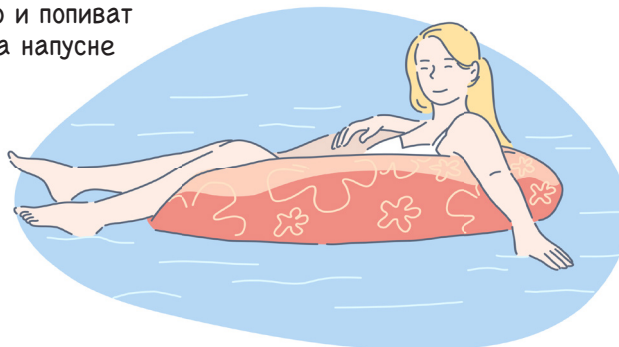


Не изхвърляй дамската превръзка или тампона в тоалетната чиния, защото това може да я запуши. Увий я и я изхвърли в кошче, ако е възможно. Ако не си сигурна може да попиташ своя родител или медицинската сестра в училището.



Дамската превръзка се прикрепва към вътрешната страна на бельото. Тя попива кръвта, която напуска тялото.

Тампоните се поставят вътре във влагалището и попиват кръвта, преди да напусне тялото.



При момчетата обикновено пубертетът започва малко по-късно, отколкото при момичетата. След 10–11 годишна възраст.



**Окосмяване** започва да расте по различни части на тялото – включително по **лицето, под мишниците и около основата на пениса.**

Тестисите започват да произвеждат милиони сперматозоиди всеки ден. Когато сперматозоидите са еякулирани (напуснали тялото), те „плуват“ в кремообразна течност, наречена **сперма.**

Гласът на момчетата започва да става **по-дебел и плътен.**

**Отделяната пот** е с по-специфична миризма и затова е важно момчетата ежедневно да се грижат за своята хигиена.

**Пенисът** става по-дебел и по-дълъг, а **тестисите** стават по-големи.





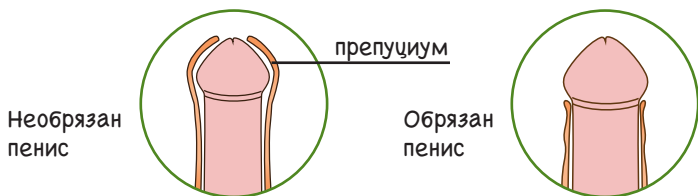
Давид на Микеланджело

Момчетата често се притесняват, че пенисът им не е толкова голям, колкото на другите момчета. Наистина, **размерите варират, но не толкова, колкото хората си мислят.**



Давид на Донатело

**Някои мъже са обрязани** – върхът на кожата около края на пениса (препуциум) е премахнат. Това обикновено се случва заради медицински или религиозни причини в някои общества, когато момчето е още бебе.



Ако пенисът ти не е обрязан, то е много важно (при къпане) да го миеш под препуциума. Трябва да можеш да издърпаш кожата така, че главата на пениса да се оголи.

**Ерекция е, когато пенисът се втвърди и започне да стърчи.** Това често се случва без видима причина или се случва, когато мислиш за определен човек, или видиш снимка (видео), което ти харесва.



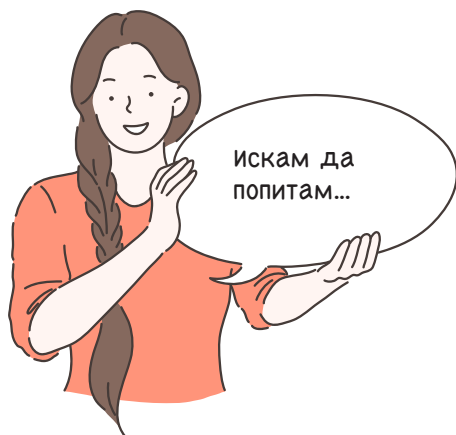
Статуя на египетския бог Озирис

**Еякулация (изпразване) е, когато малко количество семенна течност излиза под формата на струя от еректирания пенис.** Количеството семенна течност варира, но обикновено е по-малко от малка лъжица.

Когато еякулацията се случи през нощта, докато спим, това се нарича „мокр сън“. Да имаш мокър сън е нещо съвсем естествено. Не всеки забелязва, че е имал такъв.



**Пенисът има и отделителна функция – уриниране.** Уринирането и еякулацията не могат да се случат едновременно.



Може би искаш да поговориш с някого за това, което се случва с теб. Ако твоите родители или човекът, който се грижи за теб, все още не са говорили с теб, опитай да ги попиташ. Може да изпитват неудобство, както и ти, но е вероятно да са доволни, че си решил да попиташ тях. Може също така да опиташ да говориш с друг роднина, по-възрастен приятел или учител. Винаги може да разговаряш и с училищната сестра.





**Чувства!** Не само тялото търпи промени по време на пубертета. **Мислите и чувствата също се променят.**

Възможно е да имаш **рязка промяна в настроението**. Понякога ще се чувстваш безкрайно **щастлив и енергичен**, а друг път **тъжен** и без всякаква сила и желание да правиш каквото и да било.

Понякога ще се **ядосваш** и ще имаш караници със семейството си или с приятелите. Или ще си в **лошо настроение**, ще ти е писнало от всичко, без да има особена причина за това.

Всичко това е **нормално** да ти се случва, въпреки че в момента на преживяването на този период усещането никак не е приятно. Ако обаче се чувстваш зле или разтревожен почти през цялото време, е важно да поговориш с някого, на когото имаш **доверие**.



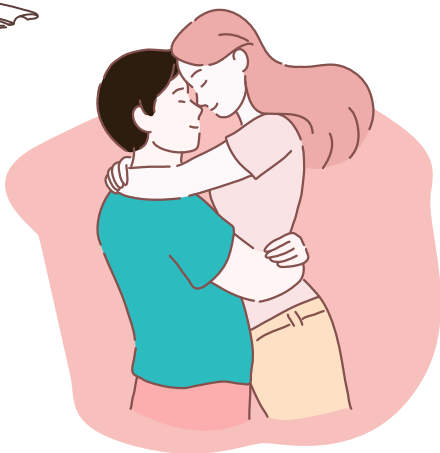
През останалото време, когато научаваш и правиш нови неща, животът ще бъде наистина **вълнуващ**.



“Никой от семейството ми не чука, преди да влезе в стаята ми. Това ме вбесява!”

Да си фантазираш за хора е част от израстването. Може да се развълнуваш, мислейки за тях. Може да си представяш как се целувате или сте близо един до друг. Това се нарича „**сексуални чувства**“ (интимност).

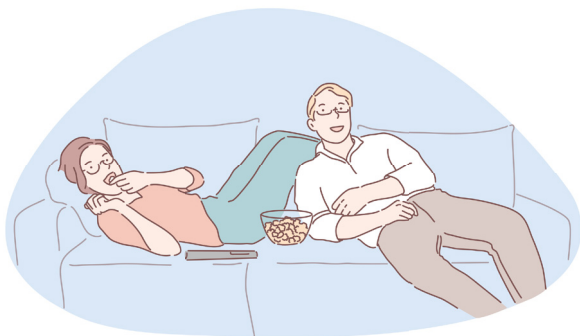
Разбира се, с много хора може да сте добри приятели и без да фантазираш за тях. Понякога може да не фантазираш за когото и да било.



Понякога си фантазираш за хора, които познаваш.

Понякога си фантазираш за някой известен човек. Той може да е от същия или от противоположния пол.



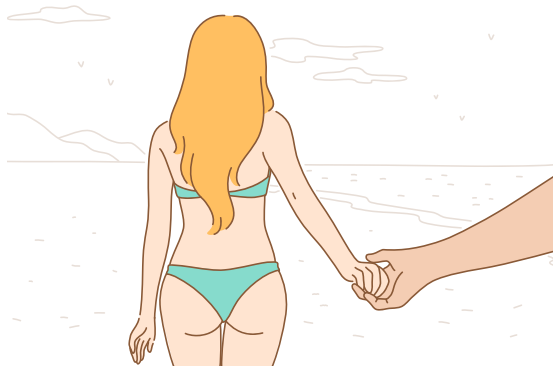


Понякога ни се струва, че темата за интимността и сексуалните отношения е **навсякъде** около нас.

Чуваш, че говорят за секс по телевизията, **радиото**, в песните или **разговорите** на другите.

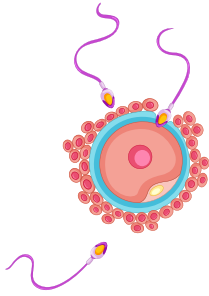
Виждаш списания и **реклами**, показващи хора, които изглеждат **секси**.

Чуваш **шеги** и майтапи за секса или хора, които казват **нецензурни думи**. Може би ти също го правиш.



**Често** хората действат по този начин, защото се **срамуват** от секса или **не разбират** какво казват, или защото се смятат за **възрастни**, но **не са**.

Всички са любопитни за заобикалящия ги свят, докато израстват и е естествено да искат да експериментират. Един ден, когато пораснеш, може би ще искаш да правиш секс, но това е важно да се случи, когато **двамата с партньора** ти сте готови.



Когато хората говорят за секс, често става дума за **сексуален контакт**, когато penisът на мъжа влиза във вагината на жената. Това може да доведе до забременяване на жената.

Нужен е един единствен сперматозоид, за да оплоди женската яйцеклетка и да започне формирането на бебето.



Момичетата могат да забременят дори преди да е дошъл първият им менструален цикъл.

**Противозаконно е да правиш секс с непълнолетни.** Разбира се много хора чакат, докато достигнат по-зряла възраст. Млади хора, които са правили секс рано, казват, че им се иска да са изчакали.

**Да си порастнал за секс** означава да се отнасяш с респект към себе си и към другите, да не се притесняваш да търсиш помощ, когато имаш нужда или когато не разбираш нещо.





**Понякога ще чуваш неща за секса, за които не си чувал преди и не си много сигурен.**

Затова е важно да можеш да проверяваш тези неща, като да питаш приятели, които са на твоята възраст, не винаги е най-добрият възможен вариант.

Чудесно е, ако можеш **да говориш с родител или доверен възрастен**. Други роднини също биха могли да са доста полезни – по-големи братя или сестри, чичовци, лели, баби, дядовци. Има и други хора, към които би могъл/а да се обърнеш – може би учител или по-възрастен приятел, на когото вярваш.

**Израстването и сексът са нормални ежедневни неща от живота, които се случват на всеки.**

Важно е обаче да бъдеш **подготвен**. За това е хубаво да говориш с възрастен, на когото имаш доверие. Може би родител, настойник или училищната медицинска сестра, за да знаеш какво може да се случи и да знаеш какво да правиш, когато това стане.

Понякога сексът може да е плашещ.

Допирът с друг човек носи определени чувства и преживявания.

**Желаното докосване** е приятно, даже полезно за твоето тяло. Кара те да се чувстваш добре, обгрижван, обичан и важен.



**Нежеланото докосване** е, когато някой, който те докосва, ти причинява нещо лошо или наранява твоето тяло или чувства. Това е, когато някой те удря, блъска, обижда или докосва на места, които за теб са много лични.



Ако бъдеш докоснат по лош начин или принуден/а от някого (дори някой, когото познаваш) да правиш неща, които не искаш, направи всичко възможно да стигнеш до сигурно място и да кажеш на човек, на когото имаш доверие. Не го дръж в тайна. Важно е да потърсиш и получиш помощ.

Порастване. За какво става въпрос?

издател: Фондация "П.У.Л.С." перник, 2020

Автор: Лиз Суиндън за Асоциация по семейно планиране, Великобритания  
Превод и адаптация: Екатерина Велева, Веселина Иванова, Людмил Илиев  
Оформление и предпечат: КАЯ Продукшънс

ISBN 978-619-91491-5-7



Книжката се издава с финансовата подкрепа на Фондация ОАК.





Фондация „П.У.Л.С.“ – Перник  
разполага с редица материали и  
публикации, които биха могли да бъдат  
полезни на родителите в разговорите с  
децата им, включително за сексуалните  
взаимоотношения и рисковете, които те крият.

За повече информация може да посетите  
нашия уеб сайт: [www.pulsfoundation.org](http://www.pulsfoundation.org)  
или да се свържете с консултант  
на 076 / 60 10 10, [pulse.women@gmail.com](mailto:pulse.women@gmail.com)  
или чрез нашата  
Facebook страница: Pulse foundation